



Programm SHG LiLY 2026

14.01.2025	Bewegung, welche Sportarten sind förderlich, welche eher kontraproduktiv? Referent: Coach Ute, Sportpädagogin
11.02.2026	Mit Lip= und Lymphödem zur Reha Erfahrungsberichte, Empfehlungen, auf was gilt es zu achten ?
11.03.2026	Vitalstoffanalyse und Nahrungsergänzung Was ist wann sinnvoll ? Referent: Jana Ferrari
08.04.2026	Ernährung mit Lip- und Lymphödem, was tut gut und was eher nicht? Referent: Kathrin Knospe, Ernährungsberaterin. Heilpraktikerin in Ausbildung
13.05.2026	Schick mit Lip - auch mit Kompression kann man sich schick und attraktiv kleiden, Tipps und Tricks rund um das Thema Mode mit Kompression
10.06.2026	Mach Dir Deine Kompression zum Freund! alles rund um das Thema Kompression, Anzieh-Hilfen, Zusätze, Farben und Schmucksteine



08.07.2026	Rechte / Anträge Wo finde ich Unterstützung? Was kann ich alles beantragen ?
12.08.2026	Gesundheitspolitischer Stand rund um das Thema Lipödem / Lymphödem
09.09.2026	Liposuktion bei Lipödem Erfahrungsberichte, Tipps für vor und nach der Operation
14.10.2026	“Das Leben ist schön!” Trotz chronischer Erkrankung Tipps für mentale Gesundheit, Umgang mit Alltagssituationen etc.
11.11.2026	Lymphdrainage Wie wird sie richtig durchgeführt? Was muss ich beim Selbstlymphn beachten? Referent: Anke Eichler
09.12.2026	Schüßler-Salze Wie kann ich körpereigene Regulation und Heilprozesse unterstützen? Referent: Sigrid Andler