



## Newsletter August 2021

Den Juli haben wir genutzt, um die zweite Jahreshälfte zu planen, soweit Corona es möglich macht.

Immer mehr Mitglieder sind vollständig geimpft. So wagen wir uns vorsichtig an erste Präsenz-Workshops in kleinen Gruppen unter Einhaltung der 3G-Regel „Geimpft-Getestet-Genesen“.

Mit unserer Mitgliederversammlung warten wir lieber noch. Wenn es möglich ist, werden wir sie als Präsenzveranstaltung in Kombination mit kleinen Workshops abhalten. Sollte sich die Lage wieder verschärfen, werden wir eine virtuelle Versammlung durchführen. Die nächsten Wochen werden zeigen, was möglich ist.

### Und das sind die Präsenz-Workshops (nur für Mitglieder)

#### 1. Dehnen – Liebe – Lust

Viele betroffene Frauen haben einen verengten Scheideneingang, einen verspannten Beckenboden und in der Folge Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Durch regelmäßiges Dehnen kann man aber eine Menge machen. In diesem Workshop geht es darum, wie man richtig dehnt, ohne sich zu verletzen.

- 23. Oktober von 12:00 bis 15:00 Uhr in **Berlin**

#### 2. Diagnose Lichen sclerosus – und was jetzt?!?

Den Lichen haben wir. Wir werden ihn nicht wieder los. Also geht es nur mit ihm, bei allen Höhen und Tiefen. In diesem Workshop geht es darum, wie wir uns richtig behandeln und pflegen, um den Umgang mit dem Kortison, Selbstuntersuchung, Dehnen, Lasern, ...vor allem um die Fragen, die ihr mitgebracht habt.

Dazu haben wir für jeden der Workshops Spezialisten gewinnen können, die uns unterstützen.

- 19. September von 12:00 bis 16:00 Uhr in **Wuppertal** mit **Professor Mendling**. Er ist außerdem Spezialist für **Vulvodynie**.
- 17. Oktober von 10:00 bis 14:00 Uhr in **Augsburg** mit **Dr. Philip Hepp**. Er ist Oberarzt und Leiter der Dysplasie-Einheit der Uni-Klinik Augsburg.
- 04. Dezember 10:00 bis 14:00 Uhr in **Freiburg** mit **Dr. André Kind**. Er ist stellv. Chefarzt und Leiter der Poliklinik und Gynäkologischen Dysplasie-Einheit vom Universitätsspital Basel

Der Unkostenbeitrag pro Workshop beträgt € 30,- . Es gelten unsere Stornobedingungen.

Anmeldungen unter [kontakt@lichensclerosus-deutschland.de](mailto:kontakt@lichensclerosus-deutschland.de)

## Neu im Mitgliederbereich

### 1. Umfrage zum Ausschleichen des Kortisons

Immer wieder kommt die Frage nach dem langsamen oder schnellen Ausschleichen des Kortisons zur Erhaltungstherapie im Anschluss an die Stoßtherapie. Und da das langsame Ausschleichen, wie wir es aufgrund von guten Erfahrungen vieler Frauen propagieren, nicht evidenzbasiert ist, haben wir dazu eine Umfrage mit Frau Dr. Kirtschig auf den Weg gebracht.

Ihr findet die Umfrage im Mitgliederbereich und könnt sie dort direkt online beantworten. Je mehr von euch sich beteiligen, umso aussagekräftiger sind die Ergebnisse und Erkenntnisse.

### 2. Kurze Frage – Klare Antwort

Ab sofort haben wir einen neuen Telefonservice für kurze Fachfragen zur Behandlung und Pflege eingerichtet. Die Telefonnummer und die Anrufzeiten findet ihr im Mitgliederbereich. Es braucht keinen Termin. Das Telefon ist zu den angekündigten Zeiten besetzt.

Für längere Beratungsgespräche vereinbart bitte weiterhin Termine per Mail.

### 3. Lesenswert – nur bis 3. September verfügbar!

„Das Ende der Scham“ von Andreas Frey, FAZ vom 24. Mai 2021

Von der „Vulva“ sprechen Frauen wie Männer nach wie vor ungerne, wenn sie diesen Bereich des weiblichen Unterleibs meinen. Dabei ist es höchste Zeit, sich einmal genauer mit all ihren Strukturen zu befassen – und so ein faszinierendes Lustorgan wiederzuentdecken.

Ob Vulva oder Vagina: Während manche diese Regionen des weiblichen Körpers lieber verschämt im Ungefähren lassen, wollen andere diese Zone endlich von alten Tabus befreien. Damit wir begreifen können, wovon genau die Rede ist, hat der Schweizer Biologe Daniel Haag-Wackernagel detailreiche Lehrmodelle entwickelt. Und in mehreren Gesprächen mit ihm, dem emeritierten Professor für Biologie an der Universität Basel, zeigte sich, dass wir noch viel zu lernen haben – über Frauen, Männer und feine anatomische Unterschiede.

Ein sehr lesenswerter Artikel, der von der FAZ lizenziert werden musste. Wir haben ihn bis zum **03. September** zur Verfügung.

Liebe Grüße

Herta und Brigitta