Newsletter September 2025

Die beliebteste Seite unserer Homepage der letzten 30 Tage ist unser Terminkalender mit 3.766 Aufrufen. Wir planen fleißig neue Veranstaltungen für 2026. Viele Termine sind schon auf der Homepage ausgeschrieben.

Workshops und Austauschtreffen 2026 für Mitglieder

Folgende Termine sind bereits jetzt zur Anmeldung freigeschaltet:

- 08.01.2026: PMR – In kurzer Zeit zu tiefer Entspannung – mit Ivonne Lembeck
- 14.01.2026: Multimodale Schmerztherapie mit Dr. Thomas Cegla
- 20.01.2026: Schwimmen – Sauna - Badespaß
- 29.01.2026: Mehr Wohlbefinden mit Düften – ätherische Öle für Körper und Seele
- 03.02.2026: Austausch für Mitglieder mit Vulvodynie
- 10.02.2026: Einstiegs-Workshop für Frauen mit Vulvodynie
- 21.02.2026: 4. Deutscher Vulvodynietag

Teilnahmevoraussetzung ist die Mitgliedschaft in 2026.
Die Anmeldungen erfolgen über den Terminkalender auf der Homepage:
https://www.lichensclerosus.de/aktuell/terminkalender

Neue Angebote zum Thema „Pflege der Seele“

Stress triggert unsere Erkrankungen. Wir haben deshalb in den letzten Monaten zusätzlich zu unseren etablierten Angeboten neue virtuelle Workshops zu diesem Thema ins Leben gerufen. Weitere kommen demnächst hinzu:

- PMR – In kurzer Zeit zu tiefer Entspannung mit Ivonne Lembeck
- Yoga – für ein bewusstes und entspanntes Körpergefühl mit Yogalehrerin Thali
- Es folgen:
  Autogenes Training, Mehr Wohlbefinden mit Düften – ätherische Öle für Körper und Seele, Vagusnerv – Die heilende Kraft in uns

Wichtig: Diese Workshops ersetzen nicht die Therapie nach Leitlinie. Sie können eine sinnvolle Ergänzung sein und eine Gelegenheit uns Gutes zu tun.

© Verein Lichen Sclerosus Deutschland e. V.
www.lichensclerosus.de / kontakt@lichensclerosus.de

Ein Feedback zur Fotoausstellung „Vulvodynie“ in Dortmund

Von 23.08.25 bis 30.08.25 fand eine Fotoausstellung „Vulvodynie“ in Dortmund statt. Die Ausstellung war ein voller Erfolg! Unsere Ratgeber und Flyer waren nach zwei Tagen der Ausstellung vergriffen. Das macht uns glücklich, weil es eine gute Möglichkeit zur Öffentlichkeitsarbeit und Sichtbarkeit für die Erkrankung Vulvodynie war. Danke an Celia Homann für die Organisation und Umsetzung.

Hier ist ein Feedback eines Mitglieds:

„Hallo ihr lieben Frauen,
in dem Moment, als ich das Poster zur Ausstellung sah, war mir klar, dass ich bei der Vernissage dabei sein will.
Zug und Hotel gebucht und am Samstag von Stuttgart nach Dortmund.
Es hat sich gelohnt, die Ausstellung, das Buch und Celia, einfach fantastisch und faszinierend. Die Art und Weise, wie sie an das Thema rangegangen ist, es fotografisch umgesetzt hat - einzigartig !!!
Ich hoffe und wünsche mir, dass die Fotos, die z.T. bewusst mit spitzen Nägeln sichtbar aufgehängt wurden und alle Ausstellungsstücke deutschlandweit zu sehen sind !!
Allen Beteiligten habe ich meine Bewunderung ausgesprochen, vor allem Celia, sich an dieses Thema als Bachelor of Arts Arbeit heranzuwagen. Toll !!!!“

Zur Erinnerung …

1. Am **20. September** freuen wir uns auf den **Patientinnentag in Hamburg**. Viele von euch haben sich über den Terminkalender angemeldet. Ihr könnt aber auch gern ohne Anmeldung und ohne eine Mitgliedschaft in unserem Verein dabei sein.

Hier ist noch einmal das Programm:

https://www.lichensclerosus.de/aktuell/terminkalender/510/patientinnentag--fuer-frauen-mit-lichen-sclerosus

2. Die Anmeldefrist für **die Mitgliederversammlung und den Lichen-Tag in Freiburg** am 25. Oktober endet am 05. Oktober.

Hier ist noch einmal das Programm:
https://www.lichensclerosus.de/custom/data/ckeditorfiles/Terminkalender/LichenTag/MitgliederversammlungundLichentag2025.pdf

Cannabis-Zäpfchen mit THC – Kritische pharmakologische Einordnung gibt eine Orientierung

Inwieweit können Cannabis-Zäpfchen zur Behandlung bei Vulvodynie und anderen Beckenbodenschmerzen wirkungsvoll sein? Wir haben diese Frage direkt an unseren wissenschaftlichen Beirat weitergeleitet.

Eine kritische pharmakologische Einordnung dazu findet ihr unter der Rubrik „Nützliche Dokumente“ im Mitgliederbereich.

Deutscher Vulvodynietag am 21.02.2026 in Augsburg

Wir widmen uns an diesem Tag den unterschiedlichen Aspekten der Erkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten.
Zu diesem Tag sind Mitglieder (Betroffene), Ärzt:innen und Therapeut:innen eingeladen. Das ist eine einzigartige Möglichkeit zum Austausch und zur Vernetzung. Nutzt sie!

Das ist unser Programm:

Vorträge am Vormittag:
1. Dr. Andrea Hocke : Vulvodynie und die Behandlung
2. Dr. Annekaren von Beckerath: Sexualmedizin bei Vulvodynie
3. Nadja Reich: Der Beckenboden - Wie ist er aufgebaut und was benötigt er, damit es ihm gut geht?

Workshops am Nachmittag:
Es finden 3 Workshops parallel statt.
Workshop 1: Nadja Reich - Beckenboden entspannen - Schmerzen reduzieren
Workshop 2: Dr. Alexandra Reinsdorf - Von der Diagnostik zur Therapie
Workshop 3: Stephanie Vock - Trauma und Schmerz - Zusammenhänge und therapeutische Ansätze

Kosten
€ 40,00 für die Vorträge und zusätzlich € 10,00 für einen Workshop am Nachmittag
Im Preis enthalten sind Pausengetränke, Snacks und das Mittagsbuffet. Die Veranstaltung ist nur mit Verpflegung buchbar.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!!

Herzliche Grüße

Helga, Herta und Ivonne

© Verein Lichen Sclerosus Deutschland e. V.
www.lichensclerosus.de / kontakt@lichensclerosus.de