

Leben mit einem Lymphödem – Warum ein bewegter Alltag wichtig ist

Wer nach einer Krebsbehandlung ein Lymphödem entwickelt, kann vor neuen Herausforderungen stehen. Doch mit der richtigen Kombination aus gezielter Bewegung, Entstauungstechniken und einem guten Selbstmanagement lässt sich viel für die Lebensqualität tun. Susanne Helmbrecht und Verena Winter von der Lymphselbsthilfe e. V. zeigen auf, wie körperliche Aktivität und achtsame Übungen den Lymphfluss fördern, welche Bewegungsarten besonders empfehlenswert sind und, wie kleine Schritte zu großen Fortschritten führen können. Lassen Sie sich inspirieren, Ihren Alltag aktiv und gesund zu gestalten – für mehr Lebensfreude trotz Lymphödem.

Nach einer Krebsbehandlung mit Entnahme oder Bestrahlung von Lymphknoten kann sich oft ein Lymphödem entwickeln, das eine dauerhafte Herausforderung für Betroffene bleibt. Als Therapie empfiehlt sich die Komplexe Physikalische Entstauung (KPE), die Maßnahmen wie Manuelle Lymphdrainage (MLD), Kompression, Bewegung und Hautpflege kombiniert. Die Aufklärung und Schulung zur individuellen Selbsttherapie sichern die langfristigen Erfolge.

Vor allem körperliche Aktivität kann Wunder wirken: Es gibt zahlreiche Sport und Bewegungsarten, die jede Betroffene problemlos in ihren Alltag integrieren kann. So bleibt der Lymphfluss in Schwung und ein Stück mehr Lebensqualität ist auf einfachem Wege zurückgewonnen. Bewegung ist lebenswichtig für Körper und Psyche. Regelmäßige Aktivität hilft nicht nur, die Stimmung und das körperliche Wohlbefinden zu verbessern, sondern regt auch den Lymphfluss an.

Kurz vor einer Bewegungseinheit ist es sinnvoll, den Lymphfluss durch kreisende Bewegungen in den Gelenken (z.B. Schulterkreisen) anzuregen. Die Kompressionsversorgung sollte dabei unbedingt getragen werden. Unter Kompression bleibt das Lymphsystem durch die gesamte Aktivität hindurch gut unterstützt. Die pum-

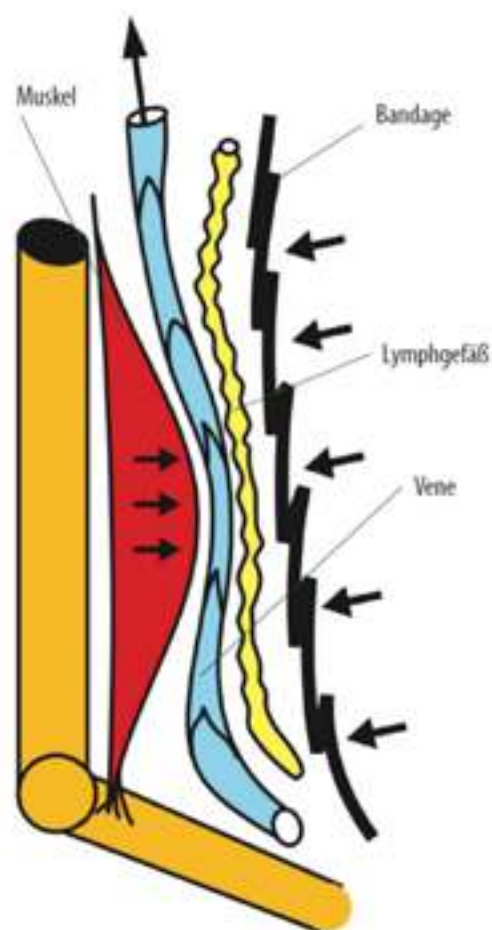
penden Muskeln drücken das Gewebe gegen die Kompression, durch den geringeren Umfang erhöht sich die Fließgeschwindigkeit in den Venen und Lymphbahnen, sodass Eiweiße und Zelltrümmer mitgerissen werden. Dadurch wird die vorhandene Mehrdurchblutung zum Abtransport von lymphpflichtiger Last genutzt.

Wichtig: Nicht übertreiben!

Wichtig dabei: nicht übertreiben und sich langsam an die richtige Trainingsdauer und -belastung herantasten! Bei Überforderung kann das Lymphödem mit Schwellungen und Verhärtungen reagieren; daher ist eine leichte, regelmäßige Belastung optimal. Es gibt viele Möglichkeiten der lymphfreundlichen Bewegung. Schon Treppensteigen, statt den Aufzug zu nehmen, oder kurze Spaziergänge können den Kreislauf und den Lymphfluss in Bewegung halten. Auch sanfte Aktivitäten wie Radfahren oder vorsichtiges Hüpfen auf einem Trampolin lassen sich leicht in den Tagesablauf einbauen.

Finden Sie für sich geeignete Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und den Lymphfluss fördern. Folgende Sport- und Bewegungsarten sind besonders empfehlenswert:

- Entstauungsgymnastik ist eine Form des lymphgesunden Sports, die auf fließende Bewegungen in Richtung der Lymphbahnen setzt. Die Übungen sind besonders alltagstauglich und können sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt werden.
- Atemübungen lassen sich ebenso einfach in den Alltag integrieren und sind zudem eine effektive Entspannungsmethode. Beim tiefen Ein- und Ausatmen wird das Zwerchfell stimuliert, was wiederum den Lymphabfluss im Bauchraum und Brustkorb unterstützt.



Prinzip der Muskelpumpe

- Wenn der Atem mit achtsamer Bewegung in Einklang ist, wie etwa bei der Progressiven Muskelentspannung (PME), Yoga, Tai-Chi oder Qi Gong, wird die Entstauung besonders effektiv angeregt und ganz nebenbei Stress nachhaltig abgebaut.
- Bewegung im Wasser kräftigt die Muskeln und ist gelenkschonend. Der Wasserdruck bietet eine ideale Möglichkeit, sich auch ohne Kompressionsstrümpfe zu bewegen. Wichtig ist jedoch, dass das Wasser nicht zu warm ist, da Temperaturen von mehr als 28°C das Lymphödem verschlimmern können.

Rehasport kann hilfreiche Unterstützung bieten

Auch Angebote aus dem Reha- und Präventionssport können Lymphödem-Patientinnen wertvolle Unterstützung bieten. Der gesetzlich verankerte Rehasport wird von Krankenkassen finanziert und umfasst Kurse wie Entstauungs- oder Wassergymnastik, die gezielt auf die Bedürfnisse von Menschen mit chronischen Erkrankungen eingehen. Nach ärztlicher Verordnung können Betroffene diese Leistungen in Anspruch nehmen.

Präventionssportkurse zielen darauf ab, Beschwerden vorzubeugen und die allgemeine Gesundheit zu fördern. Solche Angebote beinhalten häufig sanfte Bewegungseinheiten wie Nordic Walking oder Aqua-Fitness und können eine sinnvolle Ergänzung zur häuslichen Therapie sein.

Setzen Sie sich erreichbare Ziele

Aller Anfang ist schwer, doch ein gut durchdachter Plan, der kleine und erreichbare Ziele setzt, ist eine große Hilfe, um am Ball zu bleiben. Wichtig dabei ist, Barrieren zu erkennen und ihnen gezielt entgegenzuwirken. Häufig ist die Motivation ein Problem, besonders nach einem langen Arbeitstag. Eine „Patenschaft“ mit einer Freundin oder Gleichgesinnten

kann helfen, sich gegenseitig zu unterstützen und die Erfolge gemeinsam zu feiern.

Mit den folgenden Schritten wird Selbstmanagement ein fester Bestandteil des Alltags:

- 1. Ziele setzen:** Konkrete Ziele wie „dreimal die Woche spazieren gehen“ oder „tägliche Atemübungen“ schaffen eine gute Basis.
- 2. Planung:** Den richtigen Zeitpunkt und Ort auswählen und sich die nötigen Hilfsmittel bereitlegen.
- 3. Hindernisse angehen:** Vorab überlegen, wie Sie sich bei Motivationstiefs oder Hindernissen helfen können.
- 4. Erfolge überprüfen:** Kleine Belohnungen und regelmäßiges Nachsehen, was gut geklappt hat, motivieren, um dranzubleiben.

Fazit

Menschen mit Lymphödem nach Krebs können durch regelmäßige Bewegung, gezielte Entstauungs- und Atemübungen und ein durchdachtes Selbstmanagement viel für ihre Lebensqualität tun. Eine Kombination aus aktiver Bewegung und Achtsamkeit im Alltag hilft, den Lymphfluss zu fördern und das Lymphödem in Schach zu halten. Mit der richtigen Planung lassen sich diese Maßnahmen leicht umsetzen.

Auch die Lymphselbsthilfe bietet in ihren Workshops „Gesund und aktiv Leben mit Lymphödem nach Krebs“ vielfältige Bewegungseinheiten neben weiteren Selbstmanagementtechniken und Empowerment an.

Falls Sie mehr hilfreiche Tipps, konkrete Übungsbeispiele und weiterführende Informationen zu diesem Thema suchen, finden Sie diese auf der Website der Lymphselbsthilfe e. V. Dort können Sie die Broschüre „Bewegung beim Lymphödem“ bestellen oder als PDF herunterladen: www.lymphselbsthilfe.de/home/informationen/broschueren/

Autorinnen dieses Beitrags



Susanne Helmbrecht

Vorsitzende Lymphselbsthilfe e. V.



Verena Winter

Vorstandsmitglied Öffentlichkeitsarbeit & internationale Kontakte Lymphselbsthilfe e.V.