



Selbstmanagement des Lymphödems

© 2025 Lymphselbsthilfe e. V.

Alle Rechte vorbehalten.

4. Auflage 2025

Herausgeber: Susanne Helmbrecht, Lymphselbsthilfe e. V.,

Herzogenaurach

Redaktion und Lektorat: Verena Winter

Gestaltung, Grafiken und Satz: Sabine Michel

Die Personenbezeichnungen in den Texten beziehen sich
gleichermaßen auf alle Personen. Auf eine Doppelnen-
nung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten
einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten diese Broschüre in den Händen, weil bei Ihnen ein Lymphödem diagnostiziert wurde oder Sie Schwellungen an sich bemerkt haben. Vielleicht hat Ihr Arzt Ihnen bereits Rezepte für Kompressionsversorgung und/oder Manuelle Lymphdrainage ausgestellt und Ihnen die sogenannte „Komplexe Physikalische Entstauungstherapie“ (KPE) als Standardtherapie vorgestellt.



Die Zeit nach der Diagnose einer chronischen Erkrankung ist oft herausfordernd. Viele Betroffene fragen sich: „Kann ich das wieder loswerden?“, „Wie gehe ich damit um?“ oder „Werde ich das mein Leben lang schaffen?“ Vielleicht haben Sie bereits gehört, dass das Lymphödem eine fortschreitende Erkrankung ist und dass die konsequente Kompressionstherapie ein wichtiger Bestandteil der Behandlung bleibt. Dies kann zunächst beunruhigend wirken.

Doch wer seine Erkrankung versteht, fühlt sich ihr nicht hilflos ausgeliefert. Daher möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre möglichst viele Antworten auf Ihre Fragen geben. Als selbst Betroffene haben wir uns mit Fachexperten ausgetauscht, eigene Erfahrungen einfließen lassen und praktische Tipps gesammelt, die Ihnen den Umgang mit dem Lymphödem erleichtern können.

Beginnen wir mit einer guten Nachricht: Ein Lymphödem ist nicht lebensbedrohlich. Es erfordert Aufmerksamkeit und Pflege – ähnlich wie ein Kleinkind, um das man sich kümmern muss. Mit der richtigen Therapie und einem angepassten Lebensstil können Sie gut mit dem Lymphödem leben und weiterhin viele Dinge tun, die Ihnen Freude bereiten.

Denken Sie daran, eine chronische Erkrankung ist ein Marathon und kein Sprint – Sie müssen nicht alles von heute umsetzen. Geben Sie sich Zeit, sich mit der Erkrankung vertraut zu machen, Ihren Körper besser kennenzulernen und herauszufinden, was ihm guttut. Es ist ein Prozess, bei dem sich mit der Zeit Prioritäten und Herausforderungen verändern werden.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über das Lymphsystem, die Entstehung eines Lymphödems und die fünf Säulen der KPE. Wir haben uns bemüht, medizinische Grundlagen in möglichst allgemeinverständlicher Weise zu erklären. Besonders zum wichtigen Thema Selbstmanagement (die fünfte Säule der KPE) erhalten Sie von uns hilfreiche Anregungen und praktische Unterstützung für den Alltag.

Zusätzlich finden Sie am Ende dieser Broschüre wichtige Anlaufstellen und Kontakte, die Ihnen weiterhelfen können.

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre und viele hilfreiche Erkenntnisse für Ihren Weg.

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Helmbrecht".

Susanne Helmbrecht

Vorsitzende des Bundesverbandes Lymphselbsthilfe e. V.

Inhalt

1.0 Das Lymphsystem	7
1.1 Anatomie des Lymphsystems	9
1.2 Diagnose des Lymphödems	15
2.0 Die richtige Therapie beim Lymphödem	37
2.1 Bewegung beim Lymphödem	41
2.2 Manuelle Lymphdrainage (MLD)	49
2.3 Kompressionstherapie	61
2.4 Hautschutz und -pflege	85
2.5 Aufklärung und Schulung zum Selbstmanagement	91
2.6 Rehabilitation bei Lymphödem	97
3.0 Unterstützende Techniken	103
Intermittierende pneumatische Kompression (IPK)	104
Lymph-Tapes	110
4.0 Selbstmanagement	113
4.1 Einfluss der Ernährung auf das Lymphödem	131
4.2 Medizinische Versorgung	139
5.0 Lebensphasen mit Lymphödem	145
Schwangerschaft mit Lymphödem	146
Das Lymphödem im Alter managen	149
6.0 Wo erhalte ich Unterstützung?	155
Rechtliche Ansprüche	160
7.0 Lymphselbsthilfe e.V.	165
8.0 Lymptagebuch	171
9.0 Sonstiges	
Autorenverzeichnis	176
Bildnachweise:	178
Danksagung	179
Glossar	180

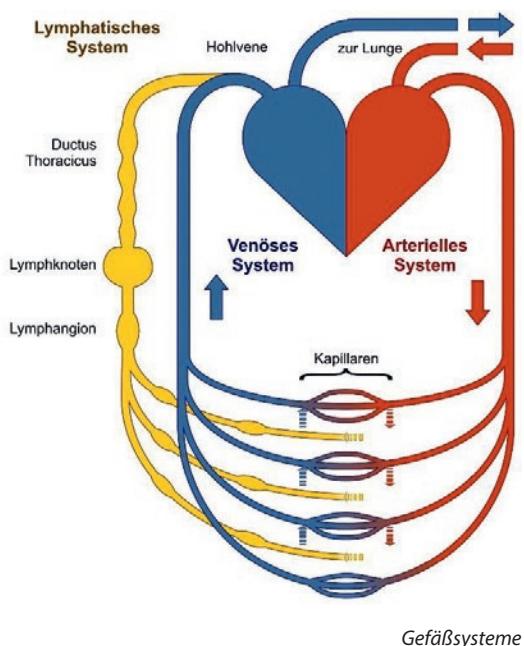


1.0 Das Lymphsystem

Warum das Lymphsystem wichtig ist

Das Lymphsystem ist ein oft unterschätzter Teil unseres Körpers, obwohl es eine entscheidende Rolle bei der Regulation des Flüssigkeitshaushalts und der Immunabwehr spielt. Kommt es zu einer Störung im Lymphabfluss, etwa durch eine angeborene Schwäche der Lymphgefäße oder nach einer Operation, kann sich Flüssigkeit im Gewebe stauen, und ein Lymphödem entsteht.

Unser Körper ist von einem feinen Netz aus Blutgefäßen durchzogen. Diese sogenannten Blutkapillare versorgen das Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen, vor allem Eiweiß. Durch unterschiedlich hohe Druckverhältnisse im arteriellen und venösen Teil der Kapillaren findet ein Austausch von Nährstoffen statt. Die venösen Kapillare transportieren dabei 90 % der Gewebsflüssigkeit wieder ab, ein Teil dieser Stoffe ist jedoch zu groß, um durch die Wände dieser Kapillare zurück ins venöse Blut zu gelangen.



Hier übernimmt das Lymphsystem: Feine Lymphgefäße transportieren diese größeren Partikel, vor allem Eiweiße, sowie überschüssige Gewebsflüssigkeit ab.

Insgesamt werden täglich etwa 20 Liter Flüssigkeit im Gewebe gefiltert. Davon gelangen rund 18 Liter wieder direkt ins Blut. Etwa 2 Liter eiweißreiche Flüssigkeit werden vom Lymphsystem aufgenommen und abtransportiert.

1.1 Anatomie des Lymphsystems

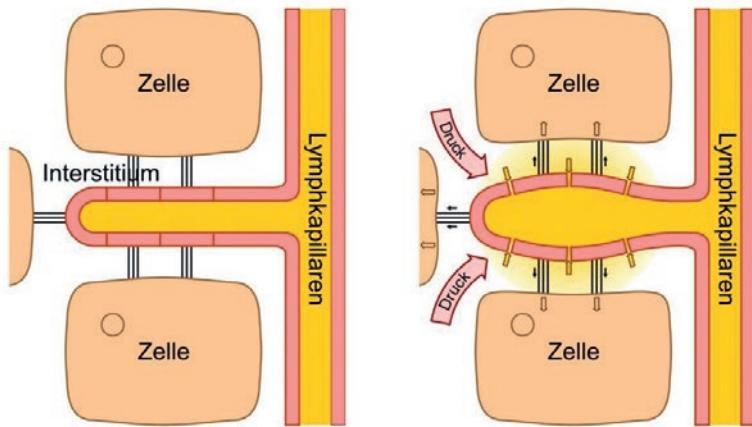
Aufbau und Funktion des Lymphsystems

Aufbau des Lymphsystems

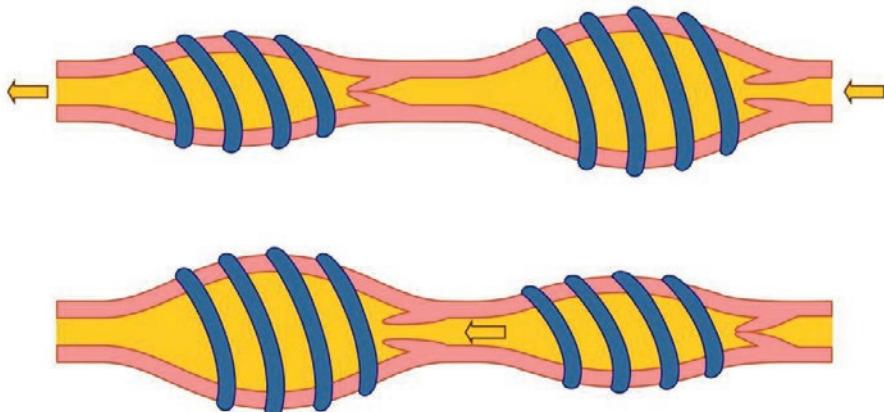
Im Gegensatz zum Blutkreislauf bildet das Lymphsystem keinen geschlossenen Kreislauf. Es beginnt im Gewebe, durchzieht als System immer größer werdender Gefäße fast den gesamten Körper und mündet über den Brustlymphgang kurz vor dem Herzen in den Blutkreislauf.

Das System startet mit feinen Lymphgefäßen im Zellzwischenraum und bilden dort ein Netz. Durch komplexe Druckveränderungen nehmen sie Abfallstoffe des Stoffwechsels sowie überschüssige Flüssigkeit aus dem Zellzwischenraum auf. Diese feinen Gefäße verbinden sich zu größeren Sammelgefäßen, den Kollektoren, die den Abtransport übernehmen.

Sie bestehen aus vielen einzelnen Abschnitten, den sogenannten Lymphangionen. Jeder Abschnitt ist durch Klappen voneinander getrennt und besitzt eine kräftige muskuläre Wand, die Muskelmanschette. Durch rhythmische Kontraktionen wird die Lymphflüssigkeit aktiv weiter in das nächste Lymphangion weitertransportiert, weshalb sie früher auch Lymphherzchen genannt wurden. Diese sogenannte Lymphangiomotorik pumpt extrem langsam, maximal einmal pro Sekunde, deshalb soll die manuelle Lymphdrainage auch entsprechend in einem langsamen Tempo ausgeführt werden.



Öffnung der Lymphgefäß bei steigenden Druck im Zellzwischenraum

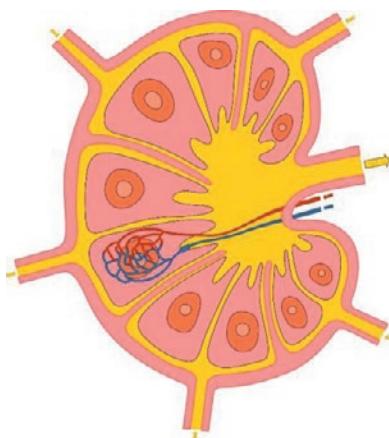


Wirkungsweise der Lymphangione

Die Lymphe

Die Lymphflüssigkeit, oft als Lymphe bezeichnet, ist eine klare bis leicht trübe Flüssigkeit. Sie enthält die sogenannte lymphpflichtige Last – also Bestandteile, die das Blut nicht mehr aufnehmen kann, darunter:

- große Eiweiße (*Proteine*)
- Fette (*Lipide*)
- Hormone und Enzyme
- Immunzellen und Zelltrümmer
- Krankheitserreger wie Bakterien, Viren oder auch Tumorzellen



Lymphknoten.

Die Lymphe entsteht aus dem Teil der Gewebsflüssigkeit, der nach dem normalen Stoffaustausch im Gewebe zurückbleibt.

Die Lymphknoten

Lymphknoten sind Kontrollstationen, in denen die Lymphflüssigkeit gefiltert wird. Darüber hinaus werden Krankheitserreger, Zelltrümmer oder Fremdstoffe von Abwehrzellen des Immunsystems unschädlich gemacht. Bei Entzündungen werden außerdem Immunzellen aktiviert.

Der menschliche Körper besitzt 600 bis 700 Lymphknoten. Sie können rund, oval oder bohnenförmig sein. Tast- und sichtbar werden sie für uns erst, wenn sie eine größere Aufgabe abarbeiten. So kennt jeder geschwollene Lymphknoten am Hals, diese sind tastbar und oft sogar als kleine Beule unter der Haut sichtbar, wenn wir erkältet sind und die Lymphknoten die Erkältungsviren bekämpfen.

Die Aufgaben des Lymphsystems

Regulierung des Flüssigkeitshaushalts

Im Zwischenzellraum (Interstitium) sorgt das Lymphsystem dafür, dass nicht zu viel Flüssigkeit im Gewebe bleibt. Es wirkt wie ein Drainagesystem, das für ein ausgewogenes Gleichgewicht im Gewebe sorgt.

Der Lymphfluss wird durch verschiedene Mechanismen unterstützt:

- die Atmung (*Unterdruck beim Einatmen*)
- Muskelkontraktionen
- Pulswelle der Arterien
- Bewegung der inneren Organe (*Peristaltik*)
- Kontraktion der Lymphkollektoren

Unterstützung der Immunabwehr

Neben der Flüssigkeitsregulation ist das Lymphsystem auch Teil unseres Abwehrsystems. In den Lymphknoten werden Krankheitserreger erkannt, Immunzellen aktiviert und Abwehrreaktionen ausgelöst.

Erkrankungen des Blut- oder Lymphgefäßsystems können zu krankhaften Veränderungen der Druckverhältnisse führen, die für den normalen Stoffaustausch notwendig sind. Wenn der Druck im Gewebe steigt, werden die Nährstoffversorgung, die Abfallentsorgung und die Beweglichkeit der Immunzellen eingeschränkt. Das kann zu Schmerzen, schlechter Wundheilung (z. B. bei Ulkus) und einer geschwächten Immunabwehr führen.

Sind von Geburt an zu wenig Lymphgefäße angelegt bzw. durch schwere Verletzungen des Gewebes (Traumen) oder nach Entfernung von Lymphknoten nach Krebs reduziert, kann sich Flüssigkeit im Gewebe stauen, und es entsteht ein Lymphödem.



1.2

Diagnose des Lymphödems

Störungen der natürlichen Lymphdrainage

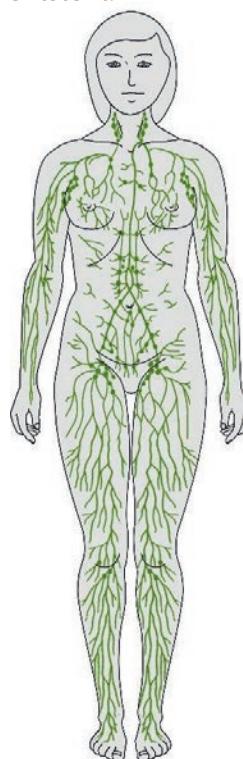
Vielleicht wussten Sie bisher gar nichts über Ihr Lymphsystem und was es für Sie tut. Das Lymphgefäßsystem spielt eine wichtige Rolle für den Abtransport der Lymphe (Gewebsflüssigkeit) aus den verschiedenen Körperteilen. Es ist von Natur aus so leistungsfähig, dass es lebenswichtige Aufgaben erfüllt, ohne aufzufallen. Wenn es versagt, etwa nach einer Operation, Bestrahlung oder bei einer angeborenen Schwäche, sammeln sich Flüssigkeit und Eiweiß im Gewebe, und ein Ödem entsteht.

Ödem

Wenn die natürliche Lymphdrainage nicht funktioniert, bemerken Sie wahrscheinlich am ehesten die Schwellung an der betroffenen Körperstelle, das Ödem. Das ist eine sichtbare und tastbare Ansammlung von Flüssigkeit im Gewebe. Ein Ödem hat weitreichende Folgen für das Gewebe, und es ist das wichtigste Ziel, es zu beseitigen, damit die Leistung der natürlichen Lymphdrainage so gut wie möglich wiederhergestellt wird.

Wasser im Gewebe

Ein Lymphödem besteht zum größten Teil aus Wasser, das aus den Blutgefäßen ins Gewebe gelangt und mit Hilfe relativ leicht wieder dorthin zurückge-



Das Lymphgefäßsystem im Überblick

führt werden kann. Wasser im Gewebe ist für Ihren Stoffwechsel eine große Belastung, denn der Körper reagiert mit Entzündungen, die das Ödem zusätzlich verschlechtern und das Gewebe weiter schädigen können.

Das Wasser kann mit Hilfe der Kompression, also Bandage und Bestrumpfung, noch am besten kontrolliert werden. Die Manuelle Lymphdrainage leistet hierbei nur einen Anteil, und medikamentöse Behandlung sollte bestimmten internistischen Ursachen vorbehalten bleiben.

Achtung: Entwässernde Medikamente (Diuretika) finden in der Regel keinen Einsatz in der Therapie des Lymphödems. Sie können sogar schaden, wenn sie ohne genaue ärztliche Abklärung eingesetzt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Ihnen solche Medikamente verordnet wurden.

Eiweiß im Gewebe

Ein zentrales Problem beim Lymphödem ist nicht das Wasser allein, sondern das Eiweiß, das sich im Gewebe ansammelt. Dieses Eiweiß, welches in den Raum zwischen den Zellen ins Gewebe gelangt, wird vom geschädigten Lymphsystem nicht abtransportiert. Genau genommen ist dies die wesentliche und eigentliche Funktion des Lymphsystems: Der Abtransport von Eiweiß aus dem Gewebe.

Dieses Eiweiß ist mengenmäßig nur gering vorhanden, aber mit großer Kraft zieht es Wasser aus der Blutbahn und hält es im Gewebe fest. Solange das Eiweiß nicht entfernt wird, kommt das Wasser immer wieder zurück. Das Ödem wird zu einer immer zähflüssigeren Masse.

Fibrose

Bleibt Eiweiß über längere Zeit im Gewebe, baut es der Körper zu Bindegewebszellen um. Dadurch entsteht eine sogenannte lymphostatische Fibrose, mit fatalen Folgen: es verhärtet das Gewebe, erschwert den Stoffwechsel und behindert den Abfluss des Ödems.

Durch Strahlenbehandlung im Rahmen einer Krebstherapie können Nerven geschädigt werden und Narbengewebe entstehen, die sogenannte radiogene Fibrose. Betroffene berichten von Missemmpfindungen wie Kribbeln, Kältegefühl oder sogar Lähmungserscheinungen.

Im frühen Krankheitsverlauf lässt sich die Fibrose durch Manuelle Lymphdrainage noch verhindern, später zumindest erleichtern. Mit speziellen Grifftechniken lassen sich verklebte Gewebeschichten wieder beweglicher machen. Unterstützt durch geeignete Kompression und Bewegung, kann sich das Gewebe besser verschieben und die Lymphe wieder abfließen. Deshalb ist eine früh einsetzende Therapie besonders wichtig.

Woran erkenne ich ein Lymphödem?

Schwellungen an einem Körperteil werden Ödeme genannt und können vielfältige Ursachen haben. Auslöser für Ödeme können zu wenig Bewegung, Verletzungen, Venenleiden, krankhaftes Fettgewebe (Lipödem) oder Erkrankungen innerer Organe (z.B. Herz- und Nierenleiden) sein. Als Lymphödem bezeichnet man eine Schwellung erst, wenn der Lymphabfluss dauerhaft gestört ist.



Lymphödem im linken Bein

Doch woran kann man ein Lymphödem erkennen?

Beobachtet man die Schwellung, zeigen sich typische Merkmale, die auf ein Lymphödem schließen lassen. Typische Anzeichen für ein Lymphödem:

- Die Schwellung tritt meist einseitig auf.
- Die Stelle ist am Tag dauerhaft oder wiederholt geschwollen.
- Wenn man einige Sekunden mit dem Daumen kräftig in das betroffene Gewebe drückt, bleibt oft eine sichtbare Delle zurück.
- Ist ein Arm oder Bein betroffen, sind Zehen oder Finger meistens auch verdickt.
- Das Stemmer-Zeichen ist positiv, d.h. die Hautfalte über dem zweiten Zeh bzw. Finger lässt sich nicht abheben.
- Die Haut und das Fettgewebe verändern sich mit dem Fortschreiten des Lymphödems. Die Haut wird ungewöhnlich glatt und prall. Das Fettgewebe kann sich vermehren und verhärteten.

Ist die Schwellung beidseitig gleich, kann das ein Hinweis auf Erkrankungen innerer Organe sein, wie etwa Herz, Leber, Nieren oder Schilddrüse. Kennzeichnend sind symmetrische Schwellungen auch für eine Venenklappenschwäche bzw. Thrombose (Phlebödem bzw. venöses Ödem) oder ein Lipödem.

Früh erkennen – auf den eigenen Körper achten

Ein Lymphödem entwickelt sich oft schleichend. Je früher es erkannt wird, desto besser kann es behandelt und ein Fortschreiten verhindert werden. Betroffene können selbst viel zur Früherkennung beitragen.

Achten Sie auf kleine Veränderungen, zum Beispiel, wenn ein Schuh plötzlich drückt, ein Ring nicht mehr passt oder sich die Ränder der Socken auf der Haut abzeichnen. Auch ein Spannungs- oder Schweregefühl, das im Tagesverlauf oder bei Wärme zunimmt, kann ein erstes Warnsignal sein.

Wie verändert sich die Schwellung im Tagesverlauf? Im Frühstadium gehen auch Lymphödeme durch Hochlagerung zurück. Im fortgeschrittenen Stadium bleibt die Schwellung bestehen und wird im Tagesverlauf stärker. Je härter sich die Hautfalte anfühlt, desto mehr Fibrosen sind bereits entstanden. Entzündungen treten vor allem an betroffenen Beinen auf, weil das Gewebe durch das eiweißreiche Ödem anfälliger wird.

Hilfreich ist es, regelmäßig den Umfang der betroffenen Körperstellen zu messen oder mit Fotos zu dokumentieren. Auch ein einfaches Schwellungsprotokoll (wann, wo und wie stark die Schwellung auftritt) kann der Ärztin oder dem Arzt wichtige Hinweise geben, siehe Seite 173.

Es gibt nicht das eine Lymphödem: manche Umfänge nehmen ungeahnte Ausmaße an, unbehandelt entstehen Fettgeschwulste, andere Lymphödeme bleiben unauffällig dünn und werden immer härter. Deshalb gehen Sie immer zum Arzt, wenn Ihnen etwas komisch vorkommt. Die ersten Spannungen der Haut können nur Sie fühlen. Anfangs verschwinden sie unter günstigen Bedingungen und sind dann oft nicht da, wenn man sie gerade einem Arzt zeigen möchte. Aber ein Arzt mit genügend Erfahrung und Ultraschall wird ein Lymphödem trotzdem fühlen und sehen können. **Bleiben Sie mutig!**



Lymphödem im linken Arm nach Brustkrebs

Erscheinungsformen an verschiedenen Körperstellen

Die Ursachen für Lymphödeme sind vielfältig (z. B. Operation, Bestrahlung, Tumor, angeborene Störung) und können sich an verschiedenen Stellen am Körper entwickeln. Die Symptome sind je nach Körperstelle unterschiedlich:

Arme und Hände: Beginn meist mit einem Schwere- oder Spannungsgefühl. Finger wirken aufgedunsen, Ringe passen nicht mehr (positives Stemmer-Zeichen). Im Tagesverlauf nimmt die Schwellung zu. Häufig spürbar: Druckgefühl, Taubheit, eingeschränkte Beweglichkeit.

Beine und Füße: Schuhe oder Socken schneiden ein, die Knöchel verschwinden. Die Schwellung beginnt oft an Knöcheln und Zehen (positives Stemmer-Zeichen). Betroffene berichten von schweren, müden Beinen und Spannungsgefühlen.

Brust und Brustkorb (Thorax): Nach Brustoperationen oder Bestrahlung können sich einseitige Schwellungen unter der Achsel, an der Brust oder im Brustkorb bilden. Die Haut spannt, BH oder Kleidung drückt. Oft fühlt sich der Bereich empfindlich oder taub an.

Vorsicht: Wenn sich nach Brustkrebs die operierte Brust der nicht-operierten Seite wieder angleicht oder Sie am seitlichen Rücken eine „Fettwulst“ spüren, kann das in beiden Fällen kein Fett, sondern ein beginnendes Lymphödem sein.

1.2 Diagnose des Lymphödems

Bauch: Ein Lymphödem im Bauchbereich entsteht meist nach gynäkologischen oder urologischen Eingriffen. Die Schwellung fällt durch ein Druck- oder Völlegefühl auf, Hosen oder Gürtel drücken, die Bauchdecke erscheint gespannt. Lassen Sie ärztlich abklären, ob es sich lediglich um eine Gewichtszunahme oder um die Entwicklung eines Lymphödems handelt.

Kopf und Hals: Nach Operationen oder Bestrahlungen im Halsbereich (z. B. bei Kehlkopf- oder Schilddrüsentumoren) kann es zu einseitigen Gesichtsschwellungen, geschwollenen Augenlidern oder Druck am Hals kommen. Auch ein Engegefühl beim Schlucken ist möglich.

Genitalbereich: Schwellungen an Schamlippen, Hoden oder im Leistenbereich können nach Beckenoperationen oder Bestrahlung entstehen. Beschwerden: Reibung beim Gehen, Druck beim Sitzen. Der Venenhügel kann sich leicht verfettet oder wie mit Gummi gefüllt anfühlen. Hier ist es besonders schwer, sein Schamgefühl zu überwinden und die Schwellung einem Facharzt zu zeigen, eine frühzeitige medizinische Abklärung ist jedoch unbedingt empfehlenswert.

Lymphödem im rechten Bein



Krankengeschichte

Die Krankengeschichte (Anamnese) ist ein zentraler Baustein in der Diagnostik des Lymphödems. Häufig liefert sie erste Hinweise auf die Ursache der Schwellung, vor allem dann, wenn sie plötzlich oder einseitig auftritt. Auch wenn eine Behandlung oder Erkrankung lange zurückliegt, kann sie mit dem heutigen Beschwerdebild in Zusammenhang stehen.

Fragen, die Sie sich stellen sollten:

Gab es in der Vergangenheit Operationen, bei denen Lymphknoten entfernt wurden?

Zum Beispiel bei:

- Brustkrebs (*Achsellymphknoten*)
- Gebärmutter-, Prostata- oder Darmkrebs (*Becken-, und Leistenlymphknoten*)
- Hautkrebsoperationen (z. B. bei schwarzem Hautkrebs)
- Zungenhintergrundkrebs, Kieferknochenkrebs (*Halslymphknoten*)

Wurde eine Strahlentherapie durchgeführt?

Auch Jahre nach einer Bestrahlung kann es durch vernarbtes Gewebe zu Lymphabflusstörungen kommen, selbst dann, wenn zunächst keine Beschwerden bestanden.

Sind in letzter Zeit Infektionen aufgetreten?

Wiederkehrende Hautentzündungen (z. B. Wundrosen / Erysipele) können sowohl eine Folge eines Lymphödems sein als auch zur Verschlechterung führen. Auch eine einmalige Infektion kann ein bisher kompensierte Lymphsystem dauerhaft aus dem Gleichgewicht bringen.

Gab es Verletzungen, Stürze, Insektenstiche oder Verbrennungen an Armen oder Beinen?

Schon kleine Verletzungen können den Lymphfluss beeinträchtigen oder bestehende Stauungen verschlimmern – insbesondere nach einer Krebsbehandlung.

Liegen chronische Erkrankungen vor, die zu Wasseransammlungen führen können?

Dazu zählen Herzschwäche, Nierenerkrankungen, Schilddrüsenunterfunktion oder Venenschwäche. Diese Erkrankungen führen meist zu beidseitigen Schwellungen, können aber ein Lymphödem überlagern oder verstärken.

Ein Lymphödem kann sich auch schleichend entwickeln – über Wochen, Monate oder sogar Jahre. Eine sorgfältige Anamnese hilft, die Ursache besser einzugrenzen und das weitere Vorgehen gezielt zu planen. Daher lohnt es sich, auch ältere Befunde, OP-Berichte oder Arztbriefe zum Termin mitzubringen.

Hat sich das Allgemeinbefinden verändert?

- Treten Fieber, Unwohlsein, Erschöpfung oder Gewichtsveränderungen auf? Gibt es Schmerzen oder Missemmpfindungen in Leisten, Achseln, Brust oder Bauch? Auch Symptome wie Engegefühl, Druck oder Brennen können Hinweise geben.
- Gibt es in der Familie ähnliche Beschwerden? Ein angeborenes (primäres) Lymphödem tritt häufig familiär gehäuft auf. Auch hier kann die Erkrankung erst in der Jugend oder im Erwachsenenalter in Erscheinung treten.

Ablauf eines Arztbesuchs

Wichtig ist, vor einem Arztbesuch alle Symptome genau zu beobachten und am besten schriftlich festzuhalten, siehe „Woran erkenne ich ein Lymphödem?“ auf Seite 18.

Beim Arztbesuch wird zunächst die Krankengeschichte (Anamnese) erhoben, bei der die Symptome erfasst werden. Danach folgt die körperliche Untersuchung:

- Inspektion: Wie sieht das betroffene Gewebe aus?
- Palpation (Abtasten): Wie fühlt sich die Schwellung an – weich, prall, hart?
- Stemmer-Zeichen: Lässt sich eine Hautfalte an Zehen bzw. Fingern noch abheben?

Zur Sicherung der Diagnose und zum Ausschluss anderer Ursachen stehen weitere Untersuchungsmethoden zur Verfügung. Laboruntersuchungen werden standardmäßig eingesetzt, um andere Ursachen der Schwellung (z.B. Herz-, Nieren- oder Schilddrüsenerkrankungen) auszuschließen. Auch Entzündungswerte im Blut können wichtige Hinweise geben, zum Beispiel bei einer akuten Wundrose (Erysipel). Oft werden zur Diagnosefindung zusätzlich Bildgebungsverfahren und apparative Untersuchungsmethoden hinzugezogen.

Bildgebung und apparative Diagnostik

Ultraschall (Sonografie): Eine Ultraschalluntersuchung gehört zur Basisdiagnostik eines Lymphödems. Dabei lässt sich erkennen, ob Flüssigkeit im Gewebe eingelagert ist, ob es zu einer Vermehrung des Fettgewebes oder bereits zu Veränderungen im Bindegewebe (Fibrosen) gekommen ist. Gleichzeitig kann auch beurteilt werden, ob das Venensystem beteiligt ist, etwa bei einem Phlebödem oder einer tiefen

1.2 Diagnose des Lymphödems

Beinvenenthrombose. Die Untersuchung ist schmerzfrei, schnell durchführbar und ohne Strahlenbelastung.

Lymphszintigrafie: Diese Methode ist eine dynamische Darstellung des Lymphabflusses. Hierbei wird eine leicht radioaktive Substanz (Technetium-99) an ein Eiweiß (Albumin) gebunden und in die Haut gespritzt, je nach Untersuchungsregion zwischen Zehen oder Fingern. Der Patient wird dann meist gebeten, die betroffene Extremität zu bewegen, damit die Substanz so schneller abtransportiert werden kann. Durch spezielle Kameras kann dann der Weg der Lymphflüssigkeit durch das Gewebe sichtbar gemacht werden. Bei einem gesunden Lymphsystem fließt die Substanz zügig und gleichmäßig in Richtung der Lymphknoten ab. Bei einem gestörten Abfluss verteilt sich die Substanz langsam oder unregelmäßig im Gewebe.

Einzelphotonen-Emissionscomputertomografie (SPECT/CT): Diese Methode ist eine Kombination aus funktioneller und



Ultraschallgerät



Untersuchung mit dem Ultraschallgerät

anatomischer Bildgebung. Hier wird die Darstellung des Lymphflusses (SPECT) mit einem Computertomogramm (CT) gekoppelt. Dadurch lassen sich funktionelle Auffälligkeiten wie Lymphstau besser im Körper verorten und strukturell einordnen. Besonders hilfreich ist dieses Verfahren bei komplexen oder unklaren Befunden.

Fluoreszenzlymphografie mittels Indocyaningrün (ICG): Bei dieser Methode wird ein fluoreszierender Farbstoff in die Haut injiziert und mit einer Infrarotkamera beobachtet. Diese Untersuchung zeigt die oberflächlichen Lymphbahnen in Echtzeit. Bei einem intakten Lymphsystem ist ein geradliniger Fluss zu erkennen. Bei gestörtem Abfluss dagegen kommt es zu Rückflussmustern oder Verwirbelungen des

Farbstoffs. Die ICG-Lymphografie eignet sich besonders gut zur Beurteilung früher Stadien, zur Verlaufskontrolle und zur Operationsplanung.

MRT-Lymphografie: Diese Methode ermöglicht eine dreidimensionale Darstellung der Lymphgefäße und des umliegenden Gewebes. Dabei kann sehr gut zwischen Flüssigkeit (Ödem), Fettgewebe und Veränderungen im Bindegewebe unterschieden werden. Diese Methode ist besonders hilfreich, wenn es darum geht, ein Lymphödem von einem Lipödem abzugrenzen oder zusätzliche Veränderungen wie eine Fibrose zu erkennen. Die MRT kann mit oder ohne Kontrastmittel durchgeführt werden.



*Befund einer ICG-Untersuchung
(rechts Normalbefund,
links ausgeprägtes Lymphödem)*

Weitere Untersuchungen: Je nach Beschwerdebild können zusätzlich weitere Untersuchungen erfolgen, zum Beispiel eine Doppler-Sonografie zur Beurteilung der Venenfunktion oder eine kardiale Diagnostik, wenn eine Herzschwäche als Ursache vermutet wird. Die früher verwendete klassische Lymphangiografie wird heute kaum noch eingesetzt, da sie im Vergleich zu den aktuellen Methoden aufwendiger und belastender ist.

Stadien des Lymphödems und Verordnungsmöglichkeiten

Unabhängig vom Stadium: Je früher ein Lymphödem erkannt und behandelt wird, desto besser lässt sich sein Fortschreiten aufhalten.

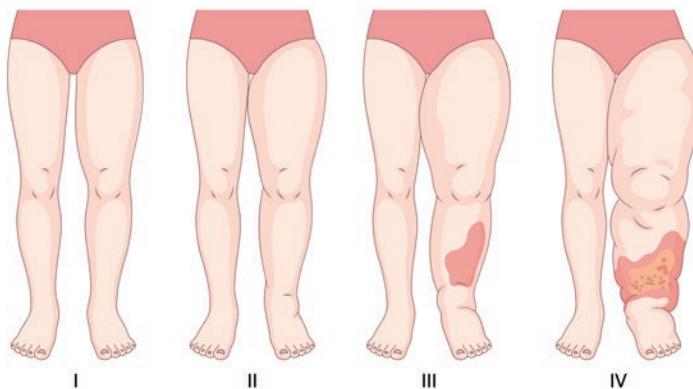
Stadium 0

Latenzstadium

Kein klinisch in Erscheinung tretendes Lymphödem, aber zum Teil pathologisches Lymphszintigramm, das heißt es ist keine sichtbare oder tastbare Schwellung vorhanden. Es besteht lediglich in der Funktionsdiagnostik (Lymphszintigramm) ein pathologischer Befund.

Meist keine Behandlung, weil nicht diagnostiziert!

Nach Krebsoperationen wird inzwischen diskutiert, ob MLD direkt im Anschluss an eine Lymphknotenentfernung oder Bestrahlung nicht nur die Wundheilung verbessert, sondern auch in bedeutsamen Ausmaß Lymphödeme reduziert. Die Studienlage ist noch uneinheitlich, Ergebnisse zeigen nur Studien, die mit der MLD innerhalb von sechs Wochen beginnen.



Stadien des Lymphödems an den Beinen

Stadium I

Ödem von weicher Konsistenz, Hochlagern reduziert die Schwellung

Ursache: keine bösartige Erkrankung

- Behandlung mit MLD und anschließender Kompressionstherapie
- Diagnosegruppe LY2
- § 7 Heilmittel-Richtlinie
- Verordnung im Regelfall; Erst- und Folgeverordnung
- Antrag auf langfristigen Heilmittelbedarf gemäß § 8a Heilmittel-Richtlinie durch Patienten möglich

Ursache: bösartige Erkrankung

- Behandlung mit MLD und anschließender Kompressionstherapie
- Diagnosegruppe LY3
- Langfristiger Heilmittelbedarf, gemäß Anlage 2 Heilmittel-Richtlinie; kein Genehmigungsverfahren notwendig
- Kann ab Erstverordnung außerhalb des Regelfalls verordnet werden; maximale Einheiten, zum Beispiel 24 Stück bei 2 x je Woche, danach Arztbesuch erforderlich.

Stadium II

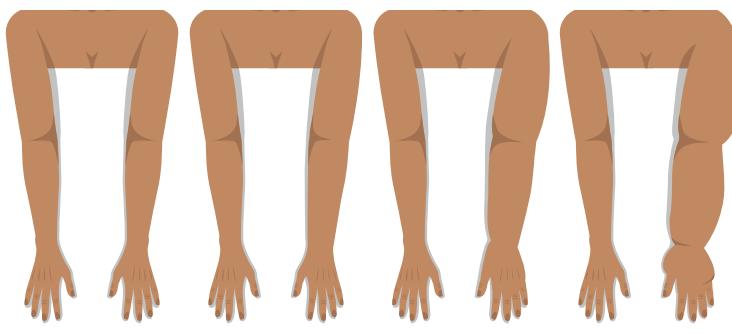
Ödem mit sekundären Gewebeveränderungen; Hochlagern beseitigt die Schwelung nicht

Ursache: keine bösartige Erkrankung

- Behandlung mit MLD inkl. Fibrosetechniken und anschließender Kompressionstherapie
- Diagnosegruppe LY2 (mit prognostisch länger andauerndem Behandlungsbedarf)
- Langfristiger Heilmittelbedarf gemäß Anlage 2 Heilmittel-Richtlinie; kein Genehmigungsverfahren notwendig
- Kann ab Erstverordnung außerhalb des Regelfalls verordnet werden; maximale Einheiten zum Beispiel 24 Stück bei 2 x je Woche, danach Arztbesuch erforderlich

Ursache: bösartige Erkrankung

- Behandlung mit MLD inkl. Fibrosetechniken und anschließender Kompressionstherapie
- Diagnosegruppe LY3
- Langfristiger Heilmittelbedarf gemäß Anlage 2 Heilmittel-Richtlinie; kein Genehmigungsverfahren notwendig
- Kann ab Erstverordnung außerhalb des Regelfalls verordnet werden; maximale Einheiten, zum Beispiel 24 Stück bei 2 x je Woche, danach Arztbesuch erforderlich



Stadien des Lymphödems an den Armen

Stadium III

Ödem mit deformierenden harten Schwellungen, zum Teil Lappen-Form, zum Teil mit typischen Hautveränderungen

Ursache: keine bösartige Erkrankung

Behandlung mit MLD inkl. Fibrosetechniken und anschließender Kompressionstherapie

Diagnosegruppe LY2 (mit prognostisch länger andauerndem Behandlungsbedarf)

Langfristiger Heilmittelbedarf gemäß Anlage 2 Heilmittel-Richtlinie; kein Genehmigungsverfahren notwendig

Kann ab Erstverordnung außerhalb des Regelfalls verordnet werden; maximale Einheiten, zum Beispiel 24 Stück bei 2 x je Woche, danach Arztbesuch erforderlich

Ursache: bösartige Erkrankung

Behandlung mit MLD inkl. Fibrosetechniken und anschließender Kompressionstherapie

Diagnosegruppe LY3

Langfristiger Heilmittelbedarf gemäß Anlage 2 Heilmittel-Richtlinie; kein Genehmigungsverfahren notwendig

Kann ab Erstverordnung außerhalb des Regelfalls verordnet werden; maximale Einheiten, zum Beispiel 24 Stück bei 2 x je Woche, danach Arztbesuch erforderlich

Siehe auch: Patienteninformation des G-BA zur Genehmigung des langfristigen Heilmittelbedarfs (https://www.g-ba.de/downloads/17-98-3382/2017-04-02_G-BA_Patienteninformation_langfristiger_Heilmittelbedarf_bf.pdf).

Psychosoziale Aspekte

Wie gehe ich mit meiner Diagnose um?

Die Diagnose „Lymphödem“ stellt für viele Betroffene einen tiefgreifenden Einschnitt in ihr Leben dar. Neben den körperlichen Beschwerden ist die psychische Belastung oft erheblich. Viele Betroffene berichten von Gefühlen wie Scham, Hilflosigkeit, Wut oder Trauer. Auch Angst vor Fortschreiten der Erkrankung oder gesellschaftlicher Stigmatisierung ist keine Seltenheit. Diese Emotionen sind normale Reaktionen auf eine chronische Erkrankung, sollten aber ernst genommen und begleitet werden.

Häufige psychosoziale Herausforderungen

Körperbild und Selbstwertgefühl: Sichtbare Schwellungen, Kompressionsbestrumpfung oder Bewegungseinschränkungen verändern das äußere Erscheinungsbild und können das Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen.

Soziale Isolation: Einschränkungen im Alltag oder Schamgefühle führen dazu, dass manche sich aus Freundeskreisen oder dem Berufsleben zurückziehen. Das Risiko für Einsamkeit und Depression steigt.

Partnerschaft und Sexualität: Veränderungen des Körpers oder Ängste vor der Reaktion des Partners können das Intimleben belasten. Unsicherheiten bei der Sexualität sind häufig, werden aber selten angeprochen.

Berufliche und finanzielle Sorgen: Lymphödeme können die Arbeitsfähigkeit vermindern, z. B. durch häufige Arzt- und Therapietermine oder durch körperliche Einschränkungen. Manche Betroffene sind auf Hilfsmittel angewiesen, deren Kosten selten beantragt und nicht immer vollständig übernommen werden.

Gefühl der Hilflosigkeit: Die Tatsache, dass ein Lymphödem nicht heilbar ist, sondern nur behandelt werden kann, kann zu Frustration oder Resignation führen. Insbesondere in den Phasen, in denen die Schwel-lungen zunehmen.

Strategien für den Umgang mit der Diagnose

Akzeptanz entwickeln: Die Krankheit anzunehmen ist ein Prozess. Vie-le Betroffene erleben Phasen der Ablehnung und Wut, bevor sie lernen, konstruktiv mit der Erkrankung zu leben. Hier kann psychologische Unter-stützung, eine Selbsthilfegruppe oder eine Teilnahme an speziellen Patientenschulungen (siehe „In unseren GALLY / GALLiLy Workshops“ auf Seite 159) hilfreich sein.

Information und Aufklärung: Gut informierte Patienten fühlen sich si-cherer und selbstbestimmter im Umgang mit ihrer Erkrankung. Dazu gehörte Wissen über die Entstehung, Behandlungsmöglichkeiten und den eigenen Beitrag zur Therapie, z. B. Bewegung, Hautpflege und Kompression.

Austausch suchen: Selbsthilfegruppen oder Online-Communities bie-ten emotionale Unterstützung und praktische Tipps für den Alltag, die von keiner Fachperson in der gleichen Form geleistet werden können. Der Kontakt zu anderen Betroffenen vermittelt: „Ich bin nicht allein.“

Unterstützung einbeziehen: Angehörige, Freunde und Fachkräfte soll-ten aktiv in die Krankheitsbewältigung einbezogen werden. Das kann helfen, den Alltag besser zu bewältigen und Entlastung zu schaffen.

Achtsamkeit und Stressbewältigung: Methoden wie Entspannungs-übungen, Meditation, Yoga oder Atemtechniken helfen, Stress abzu-bauen. Chronischer Stress kann den Krankheitsverlauf negativ beein-flussen.

Ziele setzen: Realistische, erreichbare Ziele (z. B. regelmäßige Bewegung oder konsequentes Tragen der Kompression) stärken das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Kontrolle. Lieber öfter als zu lange!

Professionelle Hilfe nutzen

Wenn Gefühle von Traurigkeit, Antriebslosigkeit oder Angst über Wochen anhalten, sollten Betroffene professionelle Hilfe bei Psychotherapeuten oder spezialisierten Beratungsstellen suchen.

Haus- und Fachärzte: Oft erste Ansprechperson bei psychischen Belastungen. Sie können zu Psychotherapeut:innen überweisen oder bei der Vermittlung helfen.

Psychotherapeuten (Bundespsychotherapeutenkammer): Online-Suchportale für niedergelassene Psychotherapeuten nach Postleitzahl: www.therapie.de oder www.psych-info.de

Kassenärztliche Vereinigungen: Telefonische Vermittlung von Therapieplätzen und Beratung zu Akutsprechstunden: www.116117.de, Tel. 116 117

Psychoonkologische Beratung: Fachliche Beratung für Betroffene und Angehörige, auch telefonisch oder online: www.frauenselbsthilfe.de Tel. 0228 33 88 94 02, oder www.krebsinformationsdienst.de, Tel. 0800 420 30 40

Sozialpsychiatrische Dienste: Öffentliche Einrichtungen in jeder größeren Stadt oder Landkreis, kostenfrei zugänglich. Sie helfen bei akuten psychischen Krisen, vermitteln Kontakte und unterstützen auch bei sozialen Problemen. Weitere Infos online: <https://gesund.bund.de/sozialpsychiatrischer-dienst>

Telefonische Seelsorge: rund um die Uhr, anonym, kostenlos:
Tel. 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222, oder www.telefonseelsorge.de

Deutsche Depressionshilfe: Vielfältige Beratung, Informationen in vielen Sprachen, Online-Angebote bei Verdacht auf Depression:
Tel. 0800 / 33 44 533 oder www.deutsche-depressionshilfe.de

Lymphödem beim Mann



*Lymphödem nach einer
Sarkom-OP*

Obwohl Lymphödeme in vielen Studien und in der öffentlichen Wahrnehmung vor allem mit Frauen in Verbindung gebracht werden, betrifft die Erkrankung durchaus auch Männer. Dennoch wird das Thema in der medizinischen Literatur und in der Versorgung oft weniger sichtbar, weil die meisten wissenschaftlichen Studien auf das mit Brustkrebs assoziierte Armlymphödem bei Frauen fokussieren. In der Praxis zeigt sich jedoch ein deutlich breiteres Bild: Typisch bei Männern sind sekundäre Lymphödeme an Beinen, Leiste oder Genitalien, aber auch Arme und seltener der Kopf-Hals-Bereich können betroffen sein. Primäre Lymphödeme bei Männern kommen ebenfalls vor, werden aber häufig erst spät erkannt.

Ein häufiges Problem ist die Unterversorgung direkt nach der onkologischen Therapie. Obwohl aufgrund des Eingriffs ein Lymphödem vorhersehbar wäre, wird eine Komplexe Physikalische Entstauungstherapie

1.2 Diagnose des Lymphödems

(KPE) oft zu spät oder nur unvollständig eingeleitet. Manche Betroffene erhalten ausschließlich manuelle Lymphdrainage ohne passende Kompression, werden mit Rundstrick statt Flachstrick versorgt oder bekommen Strümpfe, die die betroffenen Regionen gar nicht vollständig einschließen. Dadurch wird eine effektive Entstauung erschwert, und wertvolle Zeit verschenkt. Eine sorgfältige Diagnostik bildet die Grundlage für eine erfolgreiche Behandlung. Gerade bei Männern, die das Thema häufig lange mit sich herumtragen, schafft dies Klarheit und ermöglicht eine zielgerichtete Therapie.

Für viele Männer ist es ein großer Schritt, überhaupt über Beschwerden im Intimbereich oder in den Beinen zu sprechen. Scham, fehlende Information und die Vorstellung, „durchhalten zu müssen“, führen dazu, dass Betroffene häufig spät medizinische Hilfe aufsuchen. Umso wichtiger ist eine klare Botschaft: Ein Lymphödem ist behandelbar. Je früher die passende Versorgung beginnt, desto besser lassen sich Beschwerden lindern, Komplikationen vermeiden und die Lebensqualität erhalten.



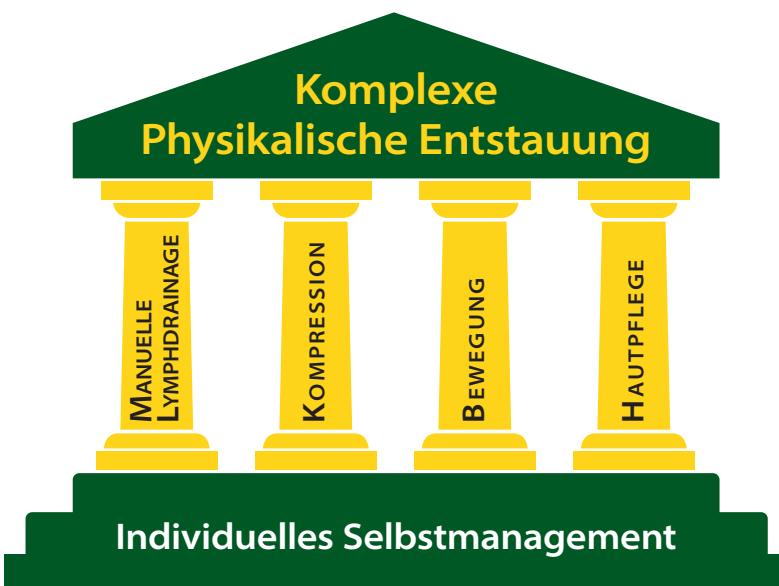
Schenkelstrumpf, Kompressionsklasse 2 mit Pelotten am Knöchel

2.0

Die richtige Therapie beim Lymphödem

Bausteine der Behandlung

Die empfohlene Behandlung bei einem Lymphödem ist die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE). Diese Kombination aus mehreren, sich ergänzenden Maßnahmen soll helfen, die Schwellung zu verringern, Beschwerden zu lindern und das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern.



Zu den Bausteinen der KPE gehören:

- **Kompressionstherapie** (z. B. Bandagen oder maßgefertigte Kompressionsstrümpfe)
- **Bewegung in Kompression**
- Manuelle Lymphdrainage (**MLD**), eine spezielle Massageform
- **Hautpflege**, um die empfindliche Haut zu schützen und Infektionen vorzubeugen
- **Aufklärung und Schulung**, damit Betroffene lernen, ihre Therapie im Alltag selbstständig umzusetzen

Zwei Phasen der KPE

Die KPE gliedert sich in zwei Phasen:

1. Entstauungsphase:

Direkt nach der Diagnose beginnt die Entstauung. In dieser Zeit sollte die Manuelle Lymphdrainage möglichst täglich erfolgen. Der betroffene Bereich wird zusätzlich mit Bandagen komprimiert. Kompressionsstrümpfe kommen in dieser Phase noch nicht zum Einsatz – denn am Anfang verändert sich das Volumen des Ödems schnell. Ein zu früh angepasster Strumpf würde rasch nicht mehr passen.

2. Erhaltungsphase:

Nach erfolgreicher Entstauung wird ein maßgefertigter Kompressionsstrumpf angepasst. Dieser unterstützt langfristig dabei, das erreichte Behandlungsergebnis zu erhalten. Bewegung und Selbstmanagement bleiben auch hier wichtig.

Wichtig zu wissen: Die beiden Phasen sind nicht strikt voneinander getrennt. In der Praxis überschneiden sie sich oft. Manchmal ist die Entstauung in der ersten Phase nicht vollständig möglich. Auch während der Erhaltungsphase kann es zu Rückschlägen kommen – zum Beispiel durch Infekte (wie ein Erysipel), Überlastung oder Hitze. In solchen Fällen kann der Strumpf nicht mehr ausreichend wirken und eine neue Entstauungsphase wird notwendig.

Manche Lymphödeme sind besonders schwer zu entstauen. Dann kann es sinnvoll sein, auch in der Erhaltungsphase zusätzlich zur Kompressionsbestrumpfung wieder Bandagen anzulegen – am besten direkt nach der Lymphdrainage, um deren Wirkung zu verlängern.

Was steht in der Heilmittel-Richtlinie?

Als Diagnose- und Verordnungsgrundlage gilt die S2k-Leitlinie Diagnostik und Therapie des Lymphödems, AWMF Registernummer 058-001, Stand: 23.05.2017, gültig bis 22.05.2022 (www.awmf.org/leitlinien/detail/II/058-001.html).

Die Leitlinie wird evidenzbasiert überarbeitet, die S3-Leitlinie wird bis Ende März 2026 erwartet.

Die aktuellen Empfehlungen der Leitlinie beinhalten:

- Kompressionstherapie mit mehrlagigen Bandagen oder maßgefertigten Kompressionsstrümpfen
- Bewegung in Kompression, um den Lymphfluss zu fördern
- Manuelle Lymphdrainage, bei Bedarf ergänzt durch weitere Techniken
- Hautpflege und ggf. Behandlung geschädigter Hautstellen
- Aufklärung und Schulung für die individuelle Selbsttherapie

2.1

Bewegung beim Lymphödem

Warum Bewegung so wichtig ist

Ein Lymphödem kann im Alltag eine dauerhafte Herausforderung darstellen, besonders nach Operationen, Verletzungen oder anderen belastenden Faktoren für das Lymphsystem. Umso wichtiger ist es, aktiv zu werden.

Regelmäßige Bewegung kann viel bewirken: Sie hält den Lymphfluss in Schwung und hilft, Lebensqualität zurückzugewinnen. Denn Bewegung ist nicht nur gut für das Gewebe, sondern auch für die Psyche. Schon kleine Bewegungseinheiten heben die Stimmung, stärken den Körper und fördern den Abtransport von Lympheflüssigkeit.

Wichtig: Überfordern Sie sich nicht. Wer sich zu stark belastet, riskiert Schwellungen oder Verhärtungen. Besser ist eine leichte, regelmäßige Aktivität, an die sich der Körper langsam gewöhnen kann. Idealerweise bereiten Sie das Lymphsystem mittels entstauender Bewegungen vor.

Entstauende Bewegungen – was bedeutet das?

Entstauende Bewegungen sind langsame und fließende Übungen, die gezielt in Richtung der Lymphbahnen ausgeführt werden. Sie aktivieren die Muskelpumpe, ohne das Gewebe zu überlasten. Sie sind ideal, um sich auf Ihre Bewegungseinheiten vorzubereiten.

Beispiele:

- Arme langsam über den Kopf heben und wieder senken
- Schultern kreisen
- Knie anheben im Wechsel – alles unter Kompression



bewegte Pause beim GALiLy in Hustedt

Kompression und Bewegung: eine wirkungsvolle Kombination

Tragen Sie unbedingt Ihre Kompression bei Ihren Bewegungseinheiten, um das Gewebe optimal zu stützen. Während der Bewegung unterstützen die pumpenden Muskeln den Lymphtransport, indem sie das Gewebe gegen die Kompression drücken. Der verringerte Umfang des Gewebes steigert dabei die Fließgeschwindigkeit in den Lymph- und Blutgefäßen. Abfallstoffe wie Eiweiße und Zellreste können so besser abtransportiert werden.

Grundprinzipien für Bewegung mit Lymphödem

- Täglich aktiv sein, am besten mindestens 15 Minuten
- Regelmäßige Bewegungspausen bei langem Sitzen oder Stehen
- Auf Körpersignale achten: Rötung, Muskelkater oder Schwellung = Warnzeichen
- Lieber öfter und kürzer als selten und intensiv
- Bewegung macht mehr Spaß, wenn sie Freude bereitet – es soll keine Pflichtübung sein!

Wenn Sie sich unsicher sind, was gut für Sie ist: Sprechen Sie mit Ihrem Physiotherapeuten oder Ihrem Arzt.

Welche Bewegungsformen sind geeignet?

Geeignet sind alle gelenkschonenden und rhythmischen Bewegungen, die den Kreislauf aktivieren und große Muskelgruppen gleichmäßig fordern.



Empfehlenswerte Aktivitäten:

- Spazierengehen, Wandern, Nordic Walking
- Radfahren oder E-Bike-Fahren
- Schwimmen, Aqua-Gymnastik, Aqua-Cycling
- Tanzen
- Yoga, Tai Chi, Qi Gong
- Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht

*Tai Chi – Bewegung und Entspannung
im Einklang.*

Entstauungsgymnastik und Atemtechniken

Entstauungsgymnastik ist gezielte Bewegung entlang der Lymphbahnen. Sie besteht aus langsamen, fließenden Übungen, die im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden können, egal ob zu Hause, im Büro oder in der Natur.

Atemübungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und wirken doppelt positiv: Sie entspannen und fördern den Lymphfluss, vor allem im Bauch- und Brustbereich. Besonders wirksam ist die Kombination aus tiefer Atmung und achtsamer Bewegung, wie bei Progressiver Muskelentspannung (PME), Yoga, Tai Chi oder Qi Gong.



Wassergymnastik beim GALLiLy in Bad Tabarz

Bewegung im Wasser – sanft und effektiv

Wasser bietet ideale Bedingungen:

- Der Wasserdruk wirkt wie eine natürliche Kompression.
- Bewegungen im Wasser sind gelenkschonend und kräftigend.
- Besonders geeignet bei Übergewicht oder Gelenkbeschwerden.

Achten Sie auf eine angenehme Wassertemperatur (28–30 °C). Zu warmes Wasser kann das Ödem verschlimmern.

Machen Sie aus der Pflicht eine Tugend: das gelingt leichter, wenn man Übungen in den Alltag einbettet oder in der Gemeinschaft durchführt.

Alltagstaugliche Bewegungsformen

Bewegung ist gerade für Sie besonders wichtig. Wir wissen aber auch: Oft fällt es schwer, sich aufzuraffen, manchmal fehlt die Lust oder die Energie. Deshalb sind hier ein paar Anregungen, wie Sie den „inneren Schweinehund“ überwinden können:

- Treppe statt Aufzug
- Kurze Spaziergänge zwischendurch
- Radfahren oder Mini-Trampolinübungen
- Sich gemeinsam bewegen

Fit bleiben mit Plan und Motivation

Wer sich kleine Ziele setzt und realistisch plant, bleibt eher dran. So gelingt es:

- Setzen Sie realistische Ziele: z. B. „jeden zweiten Tag 20 Minuten gehen“ oder „täglich Atemübungen“
- Planung: Planen Sie feste Zeitfenster im Tagesablauf ein, legen Sie Hilfsmittel bereit
- Hindernisse erkennen: Überlegen, wie Sie bei Motivationstiefs handeln
- Erfolge feiern: Kleine Belohnungen erhalten die Motivation

Unterstützung nutzen

Beim Umgang mit einem Lymphödem ist regelmäßige Bewegung wichtig, doch niemand muss diesen Weg allein gehen. Es gibt vielfältige Angebote, die Sie sicher begleiten und motivieren können, aktiv zu bleiben. Fragen Sie beim nächsten Arztbesuch, bei Ihrer Krankenkasse, in der Physiotherapie oder bei Ihrer Selbsthilfegruppe nach passenden Angeboten.

Rehabilitationssport (auch: Rehasport) ist eine von den Krankenkassen anerkannte Maßnahme, die von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verordnet werden kann. In der Gruppe und unter qualifizierter Anleitung können Sie sich sicher und angepasst bewegen, ganz nach Ihren Möglichkeiten.

Funktionssport (auch: Funktionstraining) ist eine medizinisch begründete Bewegungsform, die sich speziell an Menschen mit funktionellen Einschränkungen richtet, und dazu zählen auch Lymphödeme. Dieser Sport fördert gezielt bestimmte Körperfunktionen wie Beweglichkeit, Kraft oder Koordination und wird ebenfalls ärztlich verordnet.

Auch Präventionssport wird von vielen Krankenkassen bezuschusst. Diese Kurse helfen, Beschwerden vorzubeugen und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

Viele Sportvereine, Volkshochschulen und Gesundheitszentren bieten sanfte Bewegungskurse wie Yoga, Wassergymnastik oder Rückentraining an, oft auch mit Krankenkassenzuschuss.

Online-Angebote ermöglichen die Bewegung zu Hause: von Livekursen bis zu Videos speziell für Menschen mit Lymphödem ist online für jeden ein passendes Angebot zu finden.

2.1 Bewegung beim Lymphödem

Besonders empfehlenswert: Suchen Sie sich Gleichgesinnte, denn Bewegung fällt leichter in Gesellschaft. Ob mit einer Freundin, in einer Selbsthilfegruppe (siehe „Selbsthilfe“ auf Seite 157) oder in einem Online-Kurs – der Austausch mit anderen hilft, motiviert zu bleiben. Viele Betroffene berichten, dass sie durch die Bewegung in der Gruppe wieder mehr Freude an Aktivität und einen leichteren Zugang zu ihrem Körper gefunden haben.

Weitere Tipps und Übungsbeispiele finden Sie in der Broschüre „**Bewegung beim Lymphödem**“ auf www.lymphselbsthilfe.de.

2.2

Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Manuelle Lymphdrainage

Wenn der Lymphabfluss geschädigt ist, kann die Manuelle Lymphdrainage (MLD) helfen, den natürlichen Lymphfluss so gut wie möglich wiederherzustellen und so das Gewebe zu entlasten: Sie regt die Bewegung der Lymphgefäß an, löst Eiweißablagerungen im Gewebe und unterstützt deren Abtransport. Außerdem kann sie helfen, neue Umleitungswege zu schaffen, wenn die regulären Transportwege blockiert oder beschädigt sind.

Lymphknoten entlasten

Schritt 1: Die funktionierenden Lymphgefäß werden angeregt und die Lymphknoten im nichtbetroffenen Gebiet entleert, um den Stau in den Lymphbahnen zu verringern. Wenn sie entleert sind, entsteht ein Sogeffekt, der den Abfluss aus den gestauten Bereichen erleichtert.

Achtung: Bei geschwollenen Lymphknoten (z.B. bei Erkältungen und Erysipelen) sollte eine MLD ausgesetzt werden, bis die Infektion ärztlich behandelt wurde, um eine Verschleppung der Keime zu verhindern.

Schritt 2: Funktionierende Lymphgefäß werden angeregt und mit der Zeit so trainiert, dass sie vermehrt Flüssigkeit abtransportieren können.

Lymphgefäß, die ihre Arbeit eingestellt haben, beispielsweise wegen Schmerzen oder Entzündungen, können angeregt werden und zunehmend ihre Funktion wiederaufnehmen.

Gewebsspalten gezielt nutzen

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Ödemflüssigkeit durch die Gewebsspalten in Richtung nichtbetroffener Lymphgefäß zu verschieben. Dort kann sie selbstständig abfließen.

Fibrosebehandlung

Bei der Behandlung von Fibrosen kommen spezielle Grifftechniken zum Einsatz, um Verklebungen und Verhärtungen im Gewebe zu lösen. Erlaubt sind alle Techniken, solange sie schmerzfrei sind, keine Verletzungen verursachen und die Durchblutung nur geringfügig anregen.

Im Anschluss sollte eine Kompressionstherapie mit Schaumstoffzusätzen und unebener Oberfläche erfolgen. Dies unterstützt den Abtransport der gelockerten Gewebsbestandteile und verhindert ein erneutes Verkleben.

Wie läuft eine Behandlung ab?

Behandlungsaufbau

Die Behandlungsgebiete und die Reihenfolge der Manuellen Lymphdrainage werden entsprechend der Diagnose festgelegt. Die Therapie sollte langfristig geplant und konsequent durchgeführt werden. Wenn die Befunde sich im Verlauf der Therapie ändern, wird der Aufbau angepasst und Ihnen gegenüber begründet.

Die Lymphdrainage beginnt am Hals, in der Schlüsselbeingrubbe. Danach wird zentral der Bauch sowie die Achseln und Leisten behandelt. Es ist sinnvoll, rumpfnahe Stauungen zuerst zu lösen und dann in den folgenden Therapiestunden die rumpffernen Gebiete zu erreichen.

Hals, Brustkorb oder Arm, werden nacheinander behandelt. Diese Behandlungsgebiete werden in weitere Abschnitte aufgeteilt: Zum Beispiel Oberarm, Ellenbogen, Unterarm. In den Abschnitten werden die Befunde (Wasser, Eiweiß, Fibrose) nacheinander bearbeitet.

2.2 Manuelle Lymphdrainage (MLD)

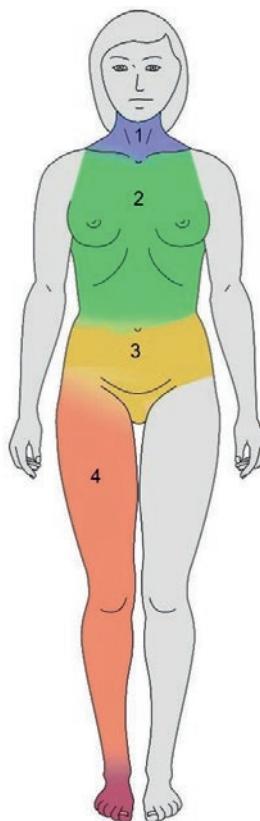
Wie hier am Beispiel des Oberarms: Zuerst wird das Wasser verdrängt, dann das Eiweiß verschoben, abschließend die Fibrose gelöst. Danach erfolgt die Behandlung am Ellenbogen und so weiter. Dies erklärt, warum die Behandlung so zeitaufwendig ist.

Arbeit im Abflussgebiet

Die erste Aufgabe ist, die Lymphknoten im Abflussgebiet „freizumachen“, also entleeren oder den inneren Durchflusswiderstand reduzieren. Im Anschluss werden funktionierende Lymphbahnen angeregt.

Bei Behandlungen der unteren Körperhälfte gehört eine Bauchbehandlung beziehungsweise eine Bauchtiefendrainage grundsätzlich dazu:

- Entleeren der Lymphknoten an der Leiste und an der Bauchdecke
- Anregen von Lymphgefäßen von der Oberfläche bis in die Tiefe des Bauches
- Bauchtiefendrainage mit Unterstützung durch tiefe Atmung



Behandlungsgebiete bei der Behandlung des sekundären Beinlymphödems.

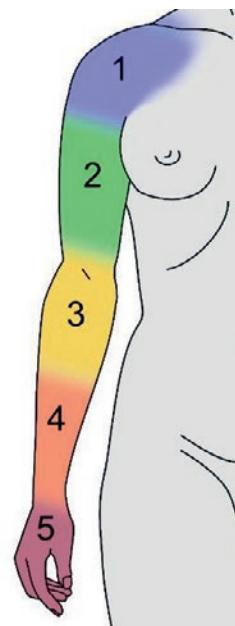
Arbeit im Ödemrandgebiet

Beim Übergang vom nichtbetroffenen zum betroffenen Quadranten müssen Wasserscheiden (Grenzlinien zwischen den Bereichen, die zu jeweils einer anderen Lymphknotenstation ableiten) mittels Lymphdrainagegriffen überwunden werden. Der Therapeut schiebt bildlich gesprochen das „Wasser“ den Berg hoch, damit es von da an in den funktionierenden Lymphbahnen selbstständig abläuft. Zusätzlich werden Ersatzabflusswege über die Wasserscheiden zu den funktionierenden Lymphknoten angeregt, um die Transportkapazität zu erhöhen.

Arbeit im Ödemgebiet

Im Anschluss daran erfolgt die Behandlung des Ödemgebietes. Begonnen wird rumpfnah. Überforderte Lymphgefäß, die schlechter transportieren, werden aktiviert.

Bis zu diesem Punkt ist eine Lymphdrainage sanft bis sehr sanft. Sobald die Schwellung sicht- und tastbar ist, wird die Griffstärke intensiviert. Die Drainage der Schwellung kann von sanft bis sehr kräftig ausgeführt werden. Trotzdem muss sie immer schmerzfrei sein. Im Ödem wird sinnvollerweise in Abschnitten gearbeitet. Das heißt beispielsweise, dass ein Oberarm in rumpfnah und ellenbogennahe Bereiche eingeteilt wird, inner-



Behandlungsabschnitte im Gebiet des Armes als Ödemgebiet.

halb derer sich die Ödemmasse sinnvoll verschieben lässt. Zunächst wird der abflussnahe Abschnitt (proximal) so lange behandelt, bis Flüssigkeit in Richtung Rumpf abtransportiert wurde und das Gewebe sich weicher anfühlt. Erst dann ist es sinnvoll, die weiter entfernt liegenden Bereiche zu behandeln.

Die anschließende Kompression sichert den gerade erzielten Drainageerfolg am Ende der MLD. Die weiter abflussfern liegenden Bereiche (distal), hier die Hand, profitiert von „Bewegung in der Kompression“ indem das Ödem in die freigearbeiteten Bereiche des Armes fließt.

Würde von distal in einen noch gestauten proximalen Bereich geschoben werden, wird der Abfluss zusätzlich erschwert. Analog schiebt man Autos auch nicht von hinten in einen Stau, sondern lässt diesen von der Ausfahrt aus abfließen, um keine Blechlawine zu erzeugen. Wenn die Drainage die Abflüsse im Verlauf der Therapie durchgängig gemacht hat, ist es wieder leichter, diesen Abfluss offen zu halten.

Nacharbeiten

Da der Abfluss im Ödem nicht selbstständig erfolgen kann, muss „nachgearbeitet“ werden. Das heißt, dass aus dem Abschnitt, der entstaут wird, bis zum sicheren Abfluss gearbeitet wird, damit die Ödemmasse nicht auf der Strecke liegen bleibt und den Abfluss wieder verschließt.

Dadurch entsteht der Eindruck eines ständigen Wechsels der Drainagegriffe zwischen den einzelnen Abschnitten, die in ihrer Größe und Festlegung auch noch variieren können.

Die Erfahrung des Therapeuten, zu fühlen und zu planen, ist entscheidend, welche der Maßnahmen im konkreten Moment die vielversprechendste Möglichkeit ist. Jede einzelne Behandlung verlangt im Detail differenzierte Entscheidungen.



stehender Kreis

Lymphdrainagegriffe

Lymphdrainagegriffe sind möglichst großflächig angelegt, die Wirksamkeit erwächst aus der Verformung des Gewebes, ohne dabei Gefäße abzudrücken.

Die Hände sind großflächig aufgelegt und verschieben die Haut in dem Maße, wie es deren Elastizität erlaubt.

Die Druckstärke erfolgt dem Gewebezustand angepasst, das heißt auf lockerem Gewebe sehr leicht, auf festem Gewebe deutlich stärker. Trotzdem sollte die Reizschwelle niedrig sein und es sollten keine Schmerzen hervorgerufen werden.

In einer fließenden Bewegung, quer und längst zur Faser- und Gefäßrichtung, wird der Druck einschleichend und als Nullphase am Ende einer Kreisbewegung ausschleichend ausgeübt. Während der Druckphase wird ein Teil der Haut vor der Hand in Abflussrichtung sanft angehoben. In der Druckphase ist ein Rutschen der Hände nicht sinnvoll. Beim Griffwechsel ist ein Rutschen im Sinne eines Hautkontaktes möglich, sollte aber zur Vermeidung einer Reizung und Mehrdurchblutung der Haut nicht beabsichtigt werden.

Die Wahrscheinlichkeit, dass die Lymphgefäße ihre Pulsation erhöhen, ist bei einer Griffdauer von ein bis maximal zwei Sekunden am höchsten. Zur Anregung der Gefäßbewegung wird entlang der Gefäßrichtung in Bahnen von fünf bis sieben Griffen gearbeitet, so dass der Griff alle fünf bis sieben Sekunden auf derselben Stelle wirkt. Auf Lymphknotengruppen erfolgen „stehende Kreise“ im 5er-Rhythmus mit verschiedenen Ansätzen. Ansonsten wird die Griffbahn zwei- bis dreimal, beziehungsweise so oft wie nötig, wiederholt.

Ödemgriffe

Ödemgriffe kommen zur Anwendung, wenn die Lymphdrainagegriffe keine weitere Wirkung im Ödemgebiet mehr zeigen. Sie sind kräftiger, langsamer und werden mehrfach auf der Stelle wiederholt, um die Energie, die die Behandlung des Ödems benötigt, in das Gewebe zu übertragen.

Lymphdrainage-Grundgriffe:

- verschieben die Flüssigkeit
- entleeren Lymphknotenstationen
- regen die Eigenbewegung der Lymphgefäße an
- verschieben Lymphe in den Lymphgefäßen

Umgehungswege entlasten überforderte Regionen

Wo die Lymphgefäße beschädigt sind, sollte die Lymphe in nicht betroffene Gebiete umgeleitet werden, um sie zu entlasten.

Der Körper ist in vier Quadranten aufgeteilt. Diese sind durch sogenannte Wasserscheiden voneinander getrennt. Die eine Wasserscheide läuft senkrecht durch die Körpermitte von Kopf bis zur Leiste. Die zweite teilt den Rumpf waagrecht in Höhe des Bauchnabels. Wenn Lymphknoten entnommen wurden oder primär geschädigt sind, ist immer ein ganzer Quadrant betroffen.

Dann sollte der Lymphtherapeut nicht zu den betroffenen Lymphknotenstationen hinarbeiten, sondern Umgehungswege in die benachbarten Quadranten schaffen und so zumindest teilweise einen selbstständigen Lymphabfluss erreichen.

Dies bedeutet:

- Ist ein Arm betroffen wird in die Leiste und in die gegenüberliegende Achsel geschoben
- Ist ein Bein betroffen, wird in die Achsel und die gegenüberliegende Leiste geschoben
- Sind beide Arme betroffen, wird nur in die Leiste geschoben
- Sind beide Beine betroffen, wird in beide Achseln geschoben

In den unteren Quadranten ist noch eine Hosenbodenwasserscheide zu beachten, die das Gesäß in zwei Bereiche teilt. Der äußere Anteil fließt über die Außenseite des Oberschenkels in die Leiste, der innere Anteil durch den Schritt.

Zusammenfassung

- eine nicht belastete Lymphknotenstation wird vorbereitet
- die Lymphgefäß des Ersatzabflusses werden angeregt
- die trennenden Wasserscheiden des Ersatzabflusses werden überwunden
- das Ödem wird gegen die natürliche Richtung über die Wasserscheiden verschoben
- Ödemgriffe lockern und lösen eiweißhaltige Ödemmasse
- kräftige, mehrfach wiederholte Griffe fördern das Verflüssigen der Ödemmasse
- sie verschieben das zähflüssige Ödem durch Gewebsspalten zum Abfluss hin
- sie lockern verdichtetes Bindegewebe auf und machen es durchlässiger

Auch der Kopf ist in zwei Hälften geteilt. Die Wasserscheide verläuft senkrecht über die Nase und in der Mitte des Hinterkopfes. Hier ist die Umleitung komplexer und bedarf eines kompetenten Therapeuten.

Die Lymphdrainage kann mittel- und langfristig nur in der Kombination mit geeigneter Kompression ihre maximale Wirksamkeit entfalten.

Therapieziele

Die Therapie wird einerseits kurzfristig und andererseits langfristig geplant. Was möchte man in einer Woche, im Verlauf eines Rezeptes, in einem Quartal, in einem Jahr erreichen? Die Ziele sollten nach gegebener Zeit überprüft und entsprechend angepasst werden. Wichtig ist, dass die Ziele realistisch sind, aber auch keine Unterforderung darstellen. Patientin und Therapeut sollten sich gemeinsam herausfordern.

Zur Kontrolle des Ergebnisses sollten Sie selbstständig Ihre Umfänge und die Gewebebeschaffenheit kontrollieren:

- Messen mit dem Maßband, wenn mal nicht zur Hand, nur grob mit den Händen abschätzen
- Fühlt sich mein Ödem weich oder hart an?
- Wie dick ist die Hautfalte? Kann ich sie leicht oder schwer abheben?

Man bekommt dadurch ein besseres Gefühl, wie es dem Ödem geht. Wenn sich etwas verändert, sollte man auch aufzeichnen, was die Ursache gewesen sein könnte, und kann bei Bedarf gegensteuern oder hat Grund zu feiern.

Zum Guten:

bessere Therapie, kühleres Wetter, weniger Stress, Bandage, Ödem ausreichend hochgelagert

Zum Schlechten:

Hitze, viel Stehen und Sitzen, Stress, Kompression nicht vorhanden oder ausgeleiert.

Lymphdrainage ist Nervensache

Manuelle Lymphdrainage darf keine Schmerzen bereiten, dies hebt ihre Wirksamkeit auf. Sie sollten auftretende Schmerzen sofort mitteilen, und der Therapeut wird versuchen, diese so gut wie möglich zu vermeiden.

Stress ist kontraproduktiv. Der Raum sollte gut temperiert sein. Störfaktoren wie Lärm oder blendendes Licht sind zu vermeiden. Ein Mindestmaß an grundsätzlichem Vertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten ist grundlegend. Sie müssen sich wohlfühlen. Ein Streit zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten gefährdet den Erfolg der Behandlung. Dabei ist es unerheblich, wer die Auseinandersetzung begonnen hat. Sie haben jederzeit das Recht, die Behandlung abzubrechen und zu gehen, und auch der Therapeut kann die Behandlung in sachlich begründeten Fällen abbrechen.

Jedes Kleidungsstück ist ein Hindernis, das der Therapeut überwinden muss. Deshalb gilt: je weniger, desto besser. Auch dazu braucht man Vertrauen. In der Therapie ist Ihr Körper abgedeckt, aber die Behandlungsgebiete werden nacheinander aufgedeckt. Falls Sie sich für Kleidung entscheiden, sollte diese leicht und locker um den Körper liegen

2.2 Manuelle Lymphdrainage (MLD)

und sich keine Abdrücke auf der Haut abzeichnen. BHs sind hier ein Hauptproblem. Wem ein Handtuch nicht ausreicht, kann stattdessen ein T-Shirt tragen.

Ihr Therapeut sollte sich ausreichend Zeit für ein Informations- und Aufklärungsgespräch nehmen und Ihre Fragen beantworten. Fragen Sie auch nach, wenn Sie etwas nicht verstehen.

Und dann sind Sie selbst gefordert. Ihre Mithilfe ist bei der Therapie des Lymphödems eine entscheidende Komponente.

2.3

Kompressionstherapie



verschiedenes Material um sich Selbstzubandagieren

Die Kompressionstherapie ist die zentrale Säule in der Behandlung von Lymphödemen. Sie bewirkt, dass weniger Flüssigkeit in das Gewebe gelangt und der Rückfluss der Lymphe gefördert wird. Auch die Durchblutung und Beweglichkeit der betroffenen Körperteile profitieren davon, da der Rückstrom des Blutes durch die Aktivierung der Muskeln und Gelenke gesteigert wird.

Nach der Manuellen Lymphdrainage (MLD) ist das Gewebe weich und weitgehend entstaucht. Die Kompressionsversorgung bzw. -bandagen erhalten das Behandlungsergebnis und verhindern, dass das Gewebe sofort wieder aufgefüllt wird.

Achtung:

Schmerz ist ein Warnsignal. Kompression darf niemals weh tun!

Kompressionsbandage

In der Entstauungsphase wird das Lymphödem durch Manuelle Lymphdrainage (MLD) und Kompressionsbandagen gezielt entlastet. Wenn direkt im Anschluss an die MLD das betroffene Körperteil nicht bandagiert wird, läuft die mühsam entstaute Flüssigkeit schnell wieder ins Gewebe zurück.

Deshalb gilt auch ambulant und in der Erhaltungsphase: MLD mit anschließender Bandage ist effektiver!

Wer bandagiert – und wann?

In der Regel übernimmt das Bandagieren nach der Lymphdrainage anfangs der Physiotherapeut, bei dem auch die MLD durchgeführt wird. Diese Versorgung wird ärztlich verordnet, meist als sogenannte KPE Phase I (Komplexe Physikalische Entstauungstherapie), siehe Seite 39.

In der Reha oder Lymphklinik ist die Bandagierung nach der MLD Standard. Auch im ambulanten Bereich (z. B. in einer Physiotherapiepraxis) sollte dies erfolgen. Ist keine Bandage möglich, kann alternativ ein medizinisch adaptives Kompressionssystem verwendet werden, sofern es ärztlich verordnet wurde, siehe Seite 78.

Ziel ist es, dass Sie oder Ihre Angehörigen im Verlauf der Therapie lernen, die Bandage selbstständig anzulegen, etwa in der Reha, bei spezialisierten Physiotherapeuten oder in Patientenschulungen (z. B. bei GALLiLy). So können Sie auch zuhause oder in belastenden Situationen (z. B. Hitze, Flugreisen, Rückfall) gezielt reagieren. Siehe „Selbstbandagierung“ auf Seite 65 und „Wo kann man Selbstbandagieren lernen?“ auf Seite 67.

Wie wird bandagiert?

Der lymphologische Kompressionsverband besteht aus mehreren Schichten:

- **Unterziehstrumpf** zum Schutz der Haut (z. B. ein TG-Schlauchverband): Falls Ihr Therapeut diesen nicht stellt, können Sie sich mit einer abgeschnittenen Baumwollstrumpfhose am Bein (am besten eine Nummer größer) oder einem Langarmshirt am Arm behelfen.
- **Polstermaterialien** (z. B. Schaumstoff): Sie schützen die Haut, gleichen Unebenheiten aus und verhindern Druckstellen. Es gibt medizinische Schaumstoffbinden, die etwas teurer sind, oder Sie kaufen sich Schaumstoff mit 38kg/m^3 .

Watte eignet sich nicht als dauerhaftes Polstermaterial, da es als Einmalmaterial gedacht und nicht waschbar ist. Sie dient vor allem als Hautschutz bei empfindlicher bzw. geröteter Haut und wird in mehreren Lagen in Kniekehle oder Ellenbeuge eingesetzt.

- **Kurzzugbinden:** Sie erzeugen beim Bewegen einen hohen Arbeitsdruck und im Ruhezustand einen niedrigen Ruhedruck. Das ist ideal für Lymphödeme.
- **Langzugbinden:** Sie können zusätzlich verwendet werden, entweder um Gelenke flexibler zu gestalten oder um gezielt den Druck zu erhöhen. Zur Druckerhöhung sollten diese nur als oberste Schicht verwendet werden, und ganz weggelassen werden, sobald es anfängt zu schmerzen. Langzugbinden gehören nicht zur Standardbandage.

Die Bandage beginnt immer fern vom Körper (z. B. bei den Zehen oder Fingern) und wird mit gleichmäßigem, abnehmendem Druck Richtung Rumpf gewickelt. Die Zehen- oder Fingerkuppen bleiben meist frei, das ist wichtig zur Kontrolle der Durchblutung.

Bandagierung nach der MLD

Idealerweise sollte MLD immer mit anschließender Bandagierung durchgeführt werden. Erst durch die Bandage wird eine anhaltende Verringerung des Ödemvolumens erzielt und das Gewebe weicher.

Die Bandagierung nach der MLD erfolgt mit Kurzzugbinden, da diese eine hohe Festigkeit sowie eine geringe Aufdehnung aufweisen. Damit kann flexibel auf den Therapieerfolg (Umfangsveränderungen) reagiert werden. Durch die hohe Anzahl von Kompressionsbinden wird dem Ödem dabei eine stabile „Wand“ entgegengestellt.

Selbstbandagierung

Mit ein wenig Übung lässt sich eine Bandage auch selbst oder durch Angehörige anlegen. Das bringt Unabhängigkeit im Alltag und kann Ihnen in vielen Situationen helfen, das Lymphödem unter Kontrolle zu halten – besonders dann, wenn keine professionelle Hilfe zur Verfügung steht. Typische Situationen:

Nach der Manuellen Lymphdrainage (MLD): Auch nach der Lymphdrainage mit Kompressionsbandagierung kann es vorkommen, dass der Verband rutscht, einschnürt oder zum Duschen abgenommen wird. Bei Schmerzen müssen die Kompressionversorgungen bzw. -bandagen unbedingt abgelegt werden. Dann ist es von Vorteil, wenn Sie sich selbst neu bandagieren können.

Bei heißem Wetter: Hitze führt häufig zu vermehrter Schwellung, und die Bandage hilft, darauf flexibel zu reagieren. Meist reicht es, über den Strumpf oder nachts leicht zu bandagieren.

Bei langem Stehen im Alltag oder Beruf: Auch das Stehen ohne Bewegung fördert die Flüssigkeitseinlagerung – Bandagieren beugt vor. Alternativ kann ein zweiter Kompressionsstrumpf, der als Überstrumpf verschrieben wird, in belastenden Situationen zum Einsatz kommen.

Stress: In Stresssituationen kann sich ein Ödem verschlechtern. Die Bandage hilft, das Ödem stabil zu halten.

Bei längeren Reisen oder Flugreisen: Durch langes Sitzen kann das Ödem zunehmen. Eine Bandage vor oder während des Fluges kann vorbeugen.

Wenn die Kompressionsversorgung (noch) nicht oder nicht mehr passt: Die Bandage kann zum Beispiel während der Entstauungstherapie, vor der ersten Strumpfanpassung, bei starkem Volumenverlust oder am Ende der Haltbarkeit, wenn der Strumpf schon ausgeleiert ist, unterstützen.

Bei akuten Schwellungen oder Rückfällen: Wenn das Ödem plötzlich zunimmt, kann die selbst angelegte Bandage schnell Abhilfe schaffen bis der Strumpf wieder passt.

Im Urlaub, an Wochenenden oder außerhalb von Therapiezeiten: Wenn keine MLD möglich ist oder die Versorgung nicht ausreicht, ist Bandagieren eine wichtige Notlösung.

Zur Nacht: Wenn nachts eine Volumenzunahme auftritt und keine spezielle Nachtversorgung vorhanden ist. Außerdem unterstützt die Nachtbandagierung nach einem langen, heißen Tag, siehe Seite 80.



Hier lernen Teilnehmer eines GALiLy-Workshops die Selbstbandagierung

Wo kann man Selbstbandagieren lernen?

Kurse zum Erlernen der Selbstbandagierung sollten nur unter fachlicher Anleitung stattfinden. Möglichkeiten bieten sich während einer Reha (ab Seite 97), bei engagierten Physiotherapeuten oder in GALLiLy-Workshops (Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem, Seite 159), die von der Lymphselbsthilfe e. V. angeboten werden. Mit der richtigen Technik können Sie den Kompressionsdruck selbstständig anpassen und frühzeitig auf Schwellungsveränderungen reagieren.

Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe

Direkt nach Abschluss der Entstauungsphase erhalten Sie maßangefertigte flachgestrickte Kompressionsstrümpfe. Wichtig ist, dass sie bequem sind und ohne Schmerzen oder Einschränkungen getragen werden können.

Was eine gute Versorgung ausmacht

Eine gute Versorgung zeichnet sich dadurch aus, dass sie:

- exakt passt,
- keine Falten bildet und nicht rutscht,
- schmerzfrei getragen werden kann
- und von Ihnen selbst an- und auszuziehen ist.

Tipp: Wichtig ist, dass Sie sich mit dem Strumpf wohlfühlen – denn nur dann werden Sie ihn im Alltag zuverlässig tragen. Bei der Erstversorgung oder körperlichen Einschränkungen, kann es sinnvoll sein, mit einer niedrigeren Kompressionsklasse zu starten oder die Maße etwas großzügiger zu wählen.

Ansprüche und Verordnung

Aus hygienischen Gründen erhalten Sie üblicherweise zwei Versorgungen auf Rezept. Die Hersteller garantieren eine Haltbarkeit von sechs Monaten. Danach lässt die Kompressionswirkung nach, dann ist eine neue Versorgung medizinisch notwendig.

Da Kompressionsstrümpfe als Hilfsmittel gelten, belasten sie nicht das ärztliche Budget. Ihr Arzt kann Ihnen so viele Strümpfe verschreiben wie aus therapeutischer Sicht sinnvoll sind. Wenn Ihr Ödem an Volumen zu- oder abgenommen hat, bei Verschleiß, wenn Sie aus beruflichen Gründen mehr als zwei Strümpfe brauchen oder wenn Sie schwanger werden, kann Ihr Arzt Ihnen also zusätzliche Kompression verordnen. Dies bedeutet:

Ihr Arzt sollte Ihnen alle sechs Monate zwei Versorgungen verschreiben, plus weitere bei unvorhergesehenen Ereignissen.

Wichtig: Bereits bei einem Umfangsrückgang von mehr als 2 cm haben Sie Anspruch auf eine neue Versorgung, auch wenn die letzten Strümpfe noch keine sechs Monate alt sind.

Die Genehmigung durch die Krankenkasse ist jedoch für jede einzelne Versorgung erforderlich.

Leider kommt es immer wieder vor, dass Sanitätshäuser und Patienten um ihre Versorgung kämpfen müssen. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen – Sie haben ein Anrecht auf eine passende und funktionierende Kompression! Sie hilft nicht nur im Alltag, sondern verhindert auch Komplikationen, die deutlich teurere Folgebehandlungen nach sich ziehen würden.

Vermessung

Je besser das Lymphödem vor der Vermessung behandelt wurde, desto genauer können die Maße für Ihre Kompressionsversorgung ermittelt werden. Nur an einem gut entstaunten Körperteil kann ein medizinischer Kompressionsstrumpf wirklich passend ausgemessen werden.

An stark geschwollenen Extremitäten sollte grundsätzlich keine Vermessung stattfinden. Wird trotzdem eine Versorgung angefertigt, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass der Strumpf zu locker sitzt und seine Wirkung verliert.

Die Vermessung sollte möglichst morgens erfolgen, wenn das Ödem am geringsten ist, oder direkt nach MLD oder Bandage.

Auswahl

Fragen Sie im Sanitätshaus nach:

- Welche Hersteller führen sie?
- Gibt es Materialmuster zum Anfassen?
- Welche Farben stehen zur Auswahl?

So können Sie frühzeitig erkennen, welches Material sich für Sie angenehmanfühlt. Bunte Farben erhöhen oft die Akzeptanz, sind aber mit längeren Lieferzeiten verbunden. Deshalb ist bei der Erstversorgung meist eine neutrale Standardfarbe sinnvoll, damit Sie schnell versorgt sind.

Für die Zweitversorgung dürfen Sie sich ruhig Ihre Lieblingsfarbe gönnen, schließlich tragen Sie die Kompression täglich!



Rund- oder Flachstrick? Unterschiede in der Kompressionsversorgung

Aufgrund unterschiedlicher Stricktechniken unterscheidet man zwei Arten von Strümpfen: Flachgestrickte (mit Naht) und rundgestrickte Strümpfe.

Bei lymphologischen Krankheitsbildern kommt in erster Linie die Flachstricktechnik zur Anwendung, da dann die Kompressionsversorgungen für jeden Körperteil und fast jede Anatomie individuell angefertigt werden können. So gibt es Zehenkappen, Handschuhe, Kopf- und Thorax/Rumpfversorgungen nur in Flachstrick. Ziel sollte es sein, den Therapieerfolg zu erhalten, der in der Entstauungsphase erzielt wurde.

Der flachgestrickte Kompressionsstrumpf bietet folgende Vorteile:

- Millimetergenaue Passform
- Weniger Druck- und Scheuerstellen
- Bessere Anpassung bei unterschiedlich geschwollenen Beinabschnitten
- Dickeres Material, dadurch besserer Halt
- Leichteres Anziehen
- Keine zirkulären Abschnürungen
- Mikrozirkulation durch Massage-Effekt
- Schräge Abschlüsse möglich

Rundgestrickte Kompressionsstrümpfe haben ihre Indikation hauptsächlich bei phlebologischen Krankheitsbildern (Thrombose, chronische venöse Insuffizienz, postthrombotisches Syndrom). Für die Behandlung von Lymphödemen ist die Rundstricktechnik nur in Ausnahmefällen geeignet, da es oft zu Abschnürungen kommt.

Egal ob flach- oder rundgestrickt, es sollte immer „nach Maß“ auf dem Rezept stehen. Rundgestrickte Strümpfe, die nach Maß gefertigt werden, haben eine niedrigere Elastizität in der Länge, dies reduziert die Gefahr der Faltenbildung in den Kniekehlen wesentlich.

Kompressionsklassen

Es werden vier Kompressionsklassen (KKL) unterschieden:

KKL 1 vor allem für Kinderversorgungen, Zehenkappen, Handschuhe, bei älteren Patienten und Lähmungen.

KKL 2 ist die am häufigsten angewandte Kompressionsklasse. Oft ist sie die erste Wahl bei der Ödemtherapie.

KKL 3 wird bei fortgeschrittenen Lymphödemen eingesetzt.

KKL 4 findet Anwendung bei extrem verhärteten Ödemen. Allgemein wird sie selten eingesetzt. Sie ist schwer anzuziehen und manchmal reagieren die Nerven auf den zu hohen Ruhedruck. Leichter anzuziehen sind oft zwei Kompressionsstrümpfe übereinander zum Beispiel in den KKL 3 und 2. Dann kann man den Überstrumpf ausziehen, sollte der Strumpf schmerzen.

Vorsicht: je geringer die Kompressionsklasse, desto dünner ist das Gestrick. Dadurch kann es leichter zu Einschnürungen an Knie, Übergang Fuß oder vor dem Leisten- bzw. Taillenband kommen. Falls Sie dies beobachten, wählen Sie eine Klasse mehr und lassen diese etwas lockerer anmessen. Weniger Druck ist immer besser als eine Abschnürung zu riskieren oder die Kompressionsversorgung aufgrund von Schmerzen nicht den ganzen Tag zu ertragen.

Material, Wirkung und Hautverträglichkeit

Flachgestrickte Kompressionsversorgungen werden direkt auf der Haut getragen. Durch die spezielle Maschenstruktur entsteht bei Bewegung ein leichter Massageeffekt. Dieser kann helfen, verhärtete Ödeme zu lockern sowie den Lymphfluss zu fördern.

Je nach Hersteller und Modell unterscheiden sich die Materialien deutlich: Manche Gestricke sind weich und dehnbar, andere fester oder größer. Entscheidend ist, dass das Gestrick Ihr Ödem wirksam stabilisiert und zugleich gut von Ihrer Haut vertragen wird.

Die Struktur der Maschen beeinflusst dabei auch das Hautgefühl. Größere Gestricke bieten meist einen stärkeren Massageeffekt, werden jedoch nicht von allen Betroffenen gut vertragen. Softe Qualitäten sind hautfreundlicher und daher ideal bei empfindlicher Haut.

Viele Hersteller bieten inzwischen mehrere Materialien an, zum Beispiel eine klassische und eine besonders softe Ausführung. Falls Ihre Haut nach dem Ausziehen der Kompression länger gerötet bleibt oder druckempfindlich reagiert, lohnt sich möglicherweise der Wechsel zu solch einer softeren Variante.

Gerade in den ersten Wochen berichten viele Betroffene von leichtem Juckreiz unter der neuen Versorgung. Das ist nicht ungewöhnlich – die Haut braucht Zeit, sich an das Gestrick zu gewöhnen. Diese Eingewöhnungsphase kann bis zu sechs Monate dauern. Hält der Juckreiz jedoch an, wird sehr unangenehm oder treten sogar Entzündungen auf, gibt es spezielle Kompressionen mit Silberanteil. Diese wirken antibakteriell und hautberuhigend. Sprechen Sie in solchen Fällen mit Ihrem Arzt.

Anprobe und Reklamationen

Das Anziehen wird im Sanitätshaus gemeinsam geübt. Wenn nötig, wird die Versorgung so oft vom Sanitätshaus wieder an den Hersteller zurückgeschickt, bis sie passt. Eine solche Reklamation kann auch mehr als einmal nötig sein, besonders bei der ersten Versorgung. Entscheidend ist: Eine schlechtsitzende Kompression darf nicht einfach in der Schublade verschwinden! Und wenn sie Schmerzen verursacht, kann dies auch Abschnürungen und neue Komplikationen hervorrufen. Informieren Sie immer Ihr Sanitätshaus, wenn etwas nicht passt.

Stellen, an denen es besonders oft hakt:

Faltenbildung in Kniekehle oder Ellenbeuge

- Falten können zu Hautreizungen oder Entzündungen führen.
- Falten beim Anziehen immer nach unten ausstreichen, nicht zweit hochziehen.
- Bei Bedarf Strumpflänge etwas kürzer bestellen.

Zwei Strümpfe übereinander (Doppelversorgung)

- Der äußere Strumpf braucht ein Umfangsplus, sonst entsteht übermäßiger Druck.

Zu hoher Druck am Sprunggelenk

- Das Sprunggelenk ist oft die schmalste Stelle – hier entsteht leicht zu viel Druck.
- Achtung bei Pelotten: Wenn zusätzlich Polster eingenäht werden, muss beim Maßnehmen ausreichend Umfang zugegeben werden.

Nähte stören

- Allgemein: Nähte nach außen stricken lassen oder gegebenenfalls Strümpfe auf links tragen.
- Naht an der Fußsohle: alternativ eine Seitennaht wählen.

- Zehenkappen / Handschuhe: Wenn angenähte Zehen oder Finger unangenehm sind, lieber auf Modelle mit Seitennaht oder nahtlosem Strick zurückgreifen.
- Abschlussnaht drückt in den Rist bzw. Unterarm: Hersteller mit feineren Näthen wählen. Alternativ kann die Naht von alten Kappen bzw. Handschuhen vorsichtig mit einer Zickzackschere entfernt werden – das Gestrick braucht einige Monate, bis es sich aufribbelt. Die Kompression kann auch ab und zu über dem Strumpf getragen werden, um die Haut phasenweise zu entlasten.
- Schmerzen am Rist nur an einer Stelle: Möglicherweise ist ein Faden zu dick oder knotig vernäht. Dieser kann vorsichtig entfernt werden.

Naht unter dem Silikonband schnürt ab

- Beim Anziehen darauf achten, dass nicht zu viel Länge in Oberschenkel oder Oberarm gezogen wird. Das Abschlussband soll leicht auf Spannung stehen.
- Beim Maßnehmen das letzte Maß vor dem Silikonabschluss 5 cm weiter nehmen, da das Band sonst häufig zu eng angenäht wird.

Waschzettel drückt in die Haut

- Bestellen Sie den Zettel außenliegend.
- Schneiden Sie den Zettel vorsichtig ab und entfernen Sie die verbleibende Naht.
- Bestellen Sie den Zettel nicht eingenäht, dann wird der Zettel mit einem Plastikbändchen lose geliefert.

Hilfe beim An- und Ausziehen

Falls Sie Probleme haben, die Versorgung allein anzuziehen und Hilfe benötigen, informieren Sie bitte Ihren Arzt. Zur Unterstützung können Anziehhilfen oder mehrteilige Versorgungen verschrieben werden. Außerdem kann Ihnen ein Pflegedienst verordnet werden, der Sie täglich beim An- und Ausziehen unterstützt. Und bitten Sie ruhig auch Ihre Angehörigen um Unterstützung.

Anziehhilfen

Das An- und Ausziehen der Kompressionsversorgung kann im Alltag ganz schön herausfordernd sein, besonders bei eingeschränkter Beweglichkeit, Schmerzen oder schwacher Handkraft. Hier kommen Anziehhilfen ins Spiel: Sie unterstützen dabei, die Versorgung richtig und hautschonend anzulegen und damit den Therapieerfolg zu sichern. Und wer seine Kompression allein anlegen kann, bleibt im Alltag unabhängiger.

Welche Anziehhilfen gibt es?

- Feste Anziehhilfen mit Bügeln oder Halterungen: Diese ermöglichen ein Anziehen im Sitzen, oft sogar ohne sich bücken zu müssen. Besonders hilfreich bei Rückenschmerzen, Hüftproblemen oder starkem Übergewicht.
- Gummihandschuhe (z. B. Gartenhandschuhe): Sie verbessern den Griff auf dem Strumpfmaterial und schonen gleichzeitig das Gestrick und die Finger. Empfehlenswert für alle, besonders für Menschen mit empfindlichen Händen oder Arthrose. Gummihandschuhe sind nicht verschreibungsfähig.
- Ausziehhilfen: Für Menschen, die Mühe beim Ausziehen haben, gibt es spezielle Ausziehschlingen oder -hilfen, die das Ablegen der Kompression erleichtern.
- Anziehhilfen aus glattem Material: Besonders für flachgestrickte Strümpfe geeignet. Oft werden sie beim ersten Strumpf mitgeliefert. Sie erleichtern das Überstreifen und reduzieren die Reibung auf der Haut. Diese gibt es auch mit magnetischen Verschlüssen, sie können nach oben rausgezogen werden und funktionieren auch bei geschlossenen Füßen.



Eine Auswahl aus verschiedenen Anziehhilfen

- Anziehhilfe aus gewelltem Silikonschlauch und starrem Strumpfhalter: Zuerst stülpt man den Strumpf über den Halter, dann rollt man ihn auf den Schlauch. Den aufgerollten Strumpf kann man dann bequem auf das Bein abrollen.

Wer bezahlt das?

Anziehhilfen (mit Ausnahme der Gummihandschuhe) sind medizinisch notwendige Hilfsmittel und in vielen Fällen verschreibungsfähig. Das bedeutet: Ihr Arzt kann Ihnen eine passende Hilfe verordnen, die Kosten übernimmt in der Regel die Krankenkasse.

Lassen Sie sich im Sanitätshaus beraten, welche Anziehhilfe zu Ihnen passt. Und zögern Sie nicht, verschiedene Modelle auszuprobieren, denn was für den einen funktioniert, kann für den anderen ungeeignet sein.

Medizinische Adaptive Kompressionsbandagen (MAK)

Adaptive Kompressionsbandagen sind moderne Klettbandagen, die individuell um das Bein oder den Arm gewickelt und stufenweise verschlossen werden.

Leider übernehmen nicht alle Krankenkassen die Kosten für MAK-Systeme in vollem Umfang. Ein ärztliches Rezept und eine gute Begründung sind oft Voraussetzung.

Vorteile im Alltag

MAK-Systeme gelten als anwenderfreundliche Alternative zur klassischen Kompressionsversorgung, besonders für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder Problemen beim Anziehen von Kompressionsstrümpfen. Bei chronischen Wunden, d. h. wenn eine kontrollierte Druckausübung notwendig ist, bietet sich das System besonders an. Auch für eine zeitliche Überbrückung zur nächsten MLD (z. B. Feiertage, Urlaubszeit) kann das System genutzt werden. MAK-Systeme lassen sich leicht anlegen, individuell einstellen und bei Bedarf schnell lockern. Viele Betroffene schätzen diese Flexibilität, vor allem bei wechselnden Schwellungszuständen im Tagesverlauf. Studien belegen, dass adaptive Bandagen im Vergleich zu herkömmlichen Mehrlagenwickel eine ähnliche Wirksamkeit bei der Ödemreduktion erzielen können und gleichzeitig mehr Selbstständigkeit ermöglichen.

Nachteile

MAK-Systeme sind für Füße, Hände und Knie noch nicht optimal gestaltet. Achten Sie darauf, ob es bei Ihnen an diesen Stellen zu vermehrten Schwellungen kommt. Und tragen Sie bei Bedarf Ihre Kompressionsversorgung unter dem MAK.

Richtige Anwendung ist wichtig

Der therapeutische Erfolg hängt wesentlich davon ab, ob die Bandage korrekt angelegt und regelmäßig getragen wird. Damit das MAK-Sys-

tem seine volle Wirkung entfalten kann und Anwendungsfehler vermieden werden, sollte eine Anleitung durch Fachpersonal erfolgen, vor allem während der Entstauungsphase. Der hohe Tragekomfort darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass adaptive Bandagen regelmäßig kontrolliert und bei Bedarf neu angepasst werden müssen. Schon kleine Fehler in der Anlage können den Druck zu schwach oder zu ungleichmäßig machen – und damit die Wirksamkeit mindern.

Adaptive Kompressionsbandagen bieten eine flexible, selbst anwendbare Lösung, sind aber kein Ersatz für individuell angepasste, fachlich kontrollierte Versorgungen. Sie eignen sich vor allem für motivierte, geschulte Patienten in stabilen Versorgungssituativen. Eine sorgfältige Einweisung, regelmäßige Kontrolle und gegebenenfalls eine Kombination mit anderen Maßnahmen der KPE (z. B. Bewegung, Hautpflege, Entstauungsübungen) sind entscheidend für eine erfolgreiche Anwendung.



Nachtkompression

Ein Lymphödem verschwindet nicht über Nacht, und manchmal wird es im Liegen sogar schlimmer. Besonders wenn Beine oder Arme nachts anschwellen oder morgens deutlich voller sind als abends, kann eine Nachtkompression sinnvoll sein. Sie sorgt dafür, dass die Entstauung über die Ruhephase hinweg erhalten bleibt und das Gewebe weicher wird.

Wann ist eine Nachtkompression sinnvoll?

- Wenn trotz Hochlagerung nachts keine Besserung eintritt
- Bei starker Volumenzunahme über Nacht
- Zur Unterstützung bei stark fibrotischem (verhärtetem) Gewebe
- In der Anfangsphase der Therapie zur Stabilisierung
- Bei Menschen, die nur eingeschränkt tagsüber Kompressionsversorgung tragen können, z. B. Armpatientinnen

Welche Möglichkeiten gibt es?

1. Mehrlagiger lymphologischer Kompressionsverband (LKV): Diese Bandage wird individuell aus mehreren Schichten angelegt, meist mit weichen Polstermaterialien und Kurzzugbinden. Sie kann vom Fachpersonal oder nach Anleitung auch selbst angelegt werden. Achtung, hier eignen sich wegen des erhöhten Ruhedrucks keine Langzugbinden!
2. Maßgefertigte Nachtstrümpfe oder Nachtsleeves: Eine spezielle Kompressionsversorgung für die Nacht besteht aus weicheren, dehnbareren Materialien und übt weniger Druck aus als die Tagesversorgung. Sie ist bequemer und stört den Schlaf weniger.
3. Medizinische Adaptive Kompressionssysteme (MAK): Diese Systeme mit Klettverschluss lassen sich individuell einstellen, auch nachts. Sie sind einfach anzulegen und besonders für Menschen geeignet, die nicht selbst bandagieren können. Allerdings sind sie deutlich teurer, und eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse muss im Einzelfall geklärt werden.

Viele Sanitätshäuser bieten mittlerweile spezielle Nachtprodukte zur Anprobe an. Fragen Sie nach und testen Sie, was sich für Sie gut anfühlt.

Wichtige Hinweise

- Nachtkompression ersetzt nicht die Tagesversorgung, sondern ergänzt sie.
- Sie sollte immer individuell angepasst werden! Zu viel Druck kann den Schlaf stören oder sogar schädlich sein.
- Produkte zur Nacht eignen sich auch, wenn Sie krank sind und nur selten aus dem Bett aufstehen oder wenn sie Ihre normale Kompression zu bestimmten Zeiten nicht ertragen. Wenig Kompression ist besser als keine!
- Nicht jeder braucht Nachtkompression. Sprechen Sie mit Ihrem Lymphtherapeuten oder Arzt, ob es für Ihre Situation sinnvoll ist.
- Regelmäßige Kontrolle ist wichtig: Bei Druckstellen, Schmerzen oder schlechter Hautreaktion sollte die Versorgung angepasst werden.

Ablaufschema: So kommen Sie zur passenden Kompressionsversorgung

- 1. Verordnung durch den Arzt**
 - a. Diagnose: z. B. Lymphödem
 - b. Verordnung: Manuelle Lymphdrainage + Kompressionsbandagierung (KPE Phase I)
 - c. Zusätzlich: ggf. Anziehhilfe, Pflegehilfe, Nachtversorgung
- 2. Entstauungsphase (KPE Phase I)**
 - a. Dauer: mehrere Tage bis Wochen, je nach Befund
 - b. Maßnahmen:
 - Tägliche MLD
 - Mehrlagige Kompressionsbandagierung
 - Bewegung unter Kompression
 - c. Ziel: sichtbare Ödemreduktion & weicheres Gewebe
- 3. Vermessung für die Kompressionsversorgung**
 - a. Zeitpunkt:
 - morgens oder
 - direkt nach MLD/Bandage
 - b. Ort: im Sanitätshaus, beim Therapeuten oder zu Hause
 - c. Auswahl: Strumpfhersteller, Materialmuster, Farben
 - d. Rezept: Flachgestrickte Kompressionsversorgung nach Maß
- 4. Anprobe und Anpassung**
 - a. Erste Anprobe im Sanitätshaus
 - b. Bei Passproblemen innerhalb von 4 Wochen:
Rücksendung an Hersteller
 - c. **Strumpf**
 - muss gut sitzen,
 - darf nicht rutschen,
 - darf keine Schmerzen verursachen.

5. Versorgung im Alltag

- a.** Zwei Strümpfe pro Jahr auf Rezept
- b.** Tragedauer: täglich, meist ganztags
- c.** Austausch: alle 6 Monate
- d.** Optional: Nachtversorgung, Sportstrumpf, Ersatzversorgung

6. Verlaufskontrolle

- a.** Regelmäßige Kontrolle durch Arzt oder Physiotherapeuten
- b.** Bei Umfangsveränderung (> 2 cm): neue Versorgung möglich und sinnvoll
- c.** Bei Problemen: Rückmeldung ans Sanitätshaus

Tipp: Notieren Sie sich wichtige Erfahrungen (z. B. Materialverträglichkeit, Sitz, Druckgefühl) für Ihre nächste Versorgung!



2.4

Hautschutz und -pflege

Warum Hautschutz und -pflege so wichtig ist

Die Haut ist unsere erste Barriere gegenüber Krankheitserregern. Besonders bei einem Lymphödem ist sie anfälliger für Infektionen – durch die gestörte Lymphzirkulation können selbst kleine Verletzungen schlecht abheilen. Deshalb ist eine konsequente Hautpflege fester Bestandteil der Lymphödemtherapie.

Kompressionstherapie, häufiges Waschen oder mechanische Reize können die Haut austrocknen oder reizen. Ist die Hautbarriere gestört, steigt das Risiko für Infektionen (z. B. Erysipel, Pilzerkrankungen), Ekzeme und allergische Reaktionen. Durch regelmäßige, gezielte Pflege können Sie das verhindern, und Ihre Lebensqualität deutlich verbessern.

Erysipel (Wundrose) – eine ernsthafte Komplikation

Menschen mit einem Lymphödem haben ein erhöhtes Risiko für eine sogenannte Wundrose (medizinisch: Erysipel). Dabei handelt es sich um eine akute bakterielle Infektion des Unterhautfettgewebes, die meist durch kleine Hautverletzungen, Risse oder Pilzinfektionen in den Hautfalten begünstigt wird. Gerade bei gestautem Lymphfluss haben Bakterien ein leichteres Spiel, sich auszubreiten.

Typische Symptome:

- Plötzlich auftretende Rötung (meist scharf begrenzt)
- Schwellung, Wärmegefühl und Schmerzen
- Allgemeinbeschwerden wie Fieber, Schüttelfrost, Unwohlsein
- Lymphbahnen können mitentzündet sein, erkennbar an roten Streifen oder neuen Lymphstauungen

Ein Erysipel ist kein harmloses Hautproblem, sondern eine ernstzunehmende Infektion, die unbehandelt zu schweren Komplikationen führen kann, unter anderem zu einer Verschlechterung des Lymphödems oder im schlimmsten Fall zu einer Blutvergiftung (medizinisch: Sepsis). Bei Verdacht auf ein Erysipel sollten Sie sofort ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, damit rasch eine Antibiotikatherapie begonnen werden kann.

Wenn die Hautoberfläche und die Schmerzen es zulassen, kann die Kompressionstherapie fortgesetzt werden. Die Manuelle Lymphdrainage kann wieder angewendet werden, wenn das Antibiotikum greift, also meistens nach 2 Tagen.

Pilzinfektionen

Die heruntergesetzte Immunabwehr erleichtert Pilzinfektionen, die entsprechend auch schwieriger zu behandeln sind. Deshalb sind eine konsequente Nagelpflege und das Abtrocknen der Zehenzwischenräumen so wichtig. Zur Vorsorge sollte man z.B. in Schwimmbädern Badeschuhe tragen und zusätzlich die Füße desinfizieren.

Tägliche Selbstkontrolle der Haut

Achten Sie jeden Tag auf Auffälligkeiten, besonders an gefährdeten Stellen wie Füßen, Händen, Hautfalten oder unter Kompressionsmaterial. Bei Unsicherheiten: frühzeitig zum Hautarzt oder Hausarzt!

Warnzeichen:

- Rötung oder Erwärmung
- Juckreiz, Schuppung, Bläschen
- Risse, Nässen oder ungewöhnliche Schmerzen
- Verfärbte oder verdickte Nägel
- Allgemeines Unwohlsein/Schüttelfrost/Fieber

Hautpflege im Alltag

Reinigung – sanft und wirksam

- Verwenden Sie eher saure Waschlotionen oder Syndets (pH ca. 4–4,5).
- Vermeiden Sie Seifen, Parfüms oder reizende Zusätze
- Entfernen Sie Rückstände (Pflegeprodukte, Schmutz) bei Bedarf mit feuchten Umschlägen.
- Trocknen Sie die Haut durch sanftes Tupfen, nicht rubbeln.

Pflege – angepasst an den Hautzustand

Hautzustand	Empfohlene Pflegeprodukte
Trockene, gespannte Haut	Wasser-in-Öl-Emulsionen (z. B. als Nacht- oder Winterpflege)
Reizempfindliche Haut	Parfümfreie, allergenarme Produkte
Feuchte, verquollene Haut	Barrierefcremes mit Schutzfunktion, ggf. pilzhemmende Zusätze
Intakte Haut unter Kompression	Leichte Emulsionen, regelmäßig, aber sparsam auftragen

Der richtige Pflegezeitpunkt

- In der Entstauungsphase: nach der Lymphdrainage, vor dem Bandagieren und direkt nach dem Ab-Bandagieren.
- In der Erhaltungsphase: abends, wenn keine Kompression getragen wird.

Insektenstiche und kleine Verletzungen

Menschen mit einem Lymphödem haben ein erhöhtes Risiko für Infektionen, insbesondere für ein Erysipel, das oft durch harmlose Auslöser wie Insektenstiche oder kleine Hautverletzungen entsteht. Umso wichtiger ist es, sich konsequent zu schützen und im Ernstfall rasch zu handeln.

Insektenstiche vermeiden

- Tragen Sie möglichst lange, helle Kleidung, besonders in den Abendstunden oder in wald- und wassernahen Gebieten.
- Verwenden Sie Insektenschutzmittel auf unbedeckten Hautstellen.
- Schlafen Sie unter einem Moskitonetz.
- Vermeiden Sie Duftstoffe wie Parfüm oder duftende Cremes, die Insekten anziehen.

Kleine Verletzungen vermeiden

- keine Barfußgänge
- Handschuhe bei Garten- und Hausarbeit.
- Nagelpflege vorsichtig durchführen oder medizinische Hand-/Fußpflege aufsuchen.

Sofort handeln

Ein Stich oder eine kleine Verletzung muss sofort desinfiziert werden. Auch wenn sie harmlos erscheint, kann bereits eine winzige Öffnung in der Haut gefährlich werden. Wenn die offene Stelle nicht blutet, ist das Risiko einer Infektion besonders groß, da der natürliche Reinigungsefekt durch das Blut fehlt.

2.4 Hautschutz und -pflege

Immer gut vorbereitet – auch unterwegs

Tragen Sie immer ein kleines Set zur Wundversorgung bei sich, z. B. in der Handtasche oder im Reisegepäck:

- Haut-Desinfektionsspray oder -tupfer
- Pflaster und sterile Kompressen
- eventuell auch eine kleine Pinzette (z. B. zum Entfernen von Splittern oder Stacheln)

Auch am Nachttisch sollte ein Desinfektionsmittel griffbereit stehen – so sind Sie auch bei nächtlichen Stichen oder Verletzungen direkt handlungsfähig.

Praktische Hinweise

Hautpflege im Sommer

- Mehr Schwitzen unter Kompression → Kompression feucht halten, um Schwitzen zu vermeiden, häufiger Wechsel, Silikonbänder abwischen.
- Atmungsaktive Materialien verwenden.
- Hautfalten trocken halten, ggf. mit geeigneten, trocknenden Cremes oder Lotions.

Hautpflege im Winter

- Trockene Luft erfordert reichhaltigere Pflegeprodukte.
- Haut vor Kälte und Wind schützen, z. B. mit W/O (Wasser-in-Öl)-Cremes.

Im Alter oder bei empfindlicher Haut

- Die Haut regeneriert langsamer.
- Regelmäßige Pflege fördert Spannkraft und reduziert das Entzündungsrisiko.

2.5

Aufklärung und Schulung zum Selbstmanagement

Anleitung zum Selbstmanagement

Ein Lymphödem ist eine chronische Erkrankung, und stellt damit eine Herausforderung dar, die Betroffene in der Regel ein Leben lang begleitet. Besonders zu Beginn fühlen sich viele überfordert: Die Therapie erfordert Geduld, Disziplin und Zeit. Kompression, Bewegung, Hautpflege... all das muss in den Alltag integriert werden. Wenn der erhoffte Therapieerfolg auf sich warten lässt, ist es nur allzu menschlich, zu zweifeln: Lohnt sich der Aufwand überhaupt?

Solche Gedanken sind verständlich. Sie zeigen, wie groß die Belastung durch die Erkrankung sein kann. Doch gerade hier setzt Selbstmanagement an: Es hilft, den eigenen Weg im Umgang mit dem Lymphödem zu finden – informiert, gestärkt und aktiv.

Selbst aktiv werden für mehr Lebensqualität

Seit 2017 gilt das Selbstmanagement gemäß der in der Leitlinie zur Diagnose und Therapie des Lymphödems offiziell als „fünfte Säule“ der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE), zusätzlich zu manueller Lymphdrainage, Kompression, Bewegung und Hautpflege. Im Rahmen der Überarbeitung der neuen Leitlinie wurden nun Studien gefunden, die die Gruppenschulung als effektivste Methode zum Selbstmanagement empfohlen.

Im Rahmen eines wirkungsvollen Selbstmanagements übernehmen Sie aktiv Verantwortung für den Umgang mit Ihrem Lymphödem. Ihr Wissen, Ihre Entscheidungen und Ihr tägliches Verhalten haben großen Einfluss auf den Therapieerfolg und Ihr persönliches Wohlbefinden. Je besser Sie über Ihr Lymphödem, die Funktionsweise des Lymphsystems und die Behandlungsbausteine informiert sind, desto sicherer und selbstbestimmter können Sie handeln.

Ihr Lymphödem wird Sie Ihr Leben lang begleiten. Deshalb ist es wichtig, sich gut darum zu kümmern. Ist es gut versorgt, wird es Ihnen auch besser gehen und Sie haben wieder mehr Zeit für Schönes in Ihrem Leben.

Verstehen, was hilft

Leider gibt es bislang keine standardisierten und von den Krankenkassen finanzierten Schulungsprogramme für Betroffene. Um diese Lücke zu füllen, bietet die Lymphselbsthilfe e. V. bundesweit Workshops an, in denen Sie das nötige Wissen und praktische Fertigkeiten erwerben können, um Ihr Lymphödem eigenverantwortlich zu managen.

Darüber hinaus stellt die Lymphselbsthilfe eine Vielzahl weiterer Angebote zur Verfügung, die Betroffene und Angehörige flexibel nutzen können. Informationen finden Sie unter www.lymphselbsthilfe.de oder über unsere Social-Media-Kanäle.

Informationsbroschüren dienen ebenfalls als Schulungsmaterial: sie vermitteln Grundlagen, Tipps und alltagstaugliche Strategien, die Sie im Selbstmanagement unterstützen, egal ob für sich allein oder als Ergänzung zu einem Workshop.

Schulungsvideos auf YouTube vermitteln Schritt-für-Schritt-Anleitungen, z. B. zur Selbstbandage und Selbstlymphdrainage, praxisnah und jederzeit abrufbar.

Online-Seminare bieten Wissen aus erster Hand und Raum für Austausch mit Fachleuten, z. B. zu Themen wie Selbstmanagement, Bewegung oder Ernährung.

2.5 Aufklärung und Schulung zum Selbstmanagement

Die **Online-Selbsthilfegruppen** „Junge Selbsthilfe (JuLys)“ und „Lip- und Lymphödembetroffene online (LiLyOn)“ ermöglichen Austausch unter Gleichgesinnten, je nach Alter und Lebenssituation moderiert, regelmäßig und ortsunabhängig. Anmeldung über unsere Website.

Social Media (Instagram, Facebook) informiert über aktuelle Themen, bietet Einblicke in unsere Arbeit und motiviert durch direkte Ansprache.

Individuelle Beratung erhalten Sie telefonisch oder per Mail – von erfahrenen Betroffenen, unserem medizinischem oder therapeutischem Fachbeirat.

Unsere Website www.lymphselbsthilfe.de bietet Informationen zum Lymphödem und informiert auch über unsere kommenden Veranstaltungen.

Unser **Lymphselbsthilfe-Magazin** informiert zweimal im Jahr in Fachartikeln über aktuelle Themen zu lymphostatischen Erkrankungen, auch dem Lymphödem.



Workshops zum selbstbestimmten Leben mit Lip- oder Lymphödem

Neben den genannten Informationsquellen ist es auch sinnvoll, sich zu speziellen Fragen zum Lymphsystem zu schulen. Die Lymphselbsthilfe e. V. bietet verschiedene ein- oder mehrtägige (Intensiv-)Workshops zum Thema Selbstmanagement an, u.a. unter der Bezeichnung **GALLY** (Gesund und Aktiv Leben mit Lymphödem), **GALLiLy** (Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem) oder Selbststärkungsprogramme.



- Was ist ein Lymphödem und wie entsteht es?
- Wie lerne ich, mit meiner Erkrankung umzugehen?
- Was kann ich selbst tun?
- Wie unterstütze ich mein Lymphsystem?
- Was erhöht die Lymphlast?
- Wie funktioniert Kompression?
- Wie unterstützen Verbündete oder eine Selbsthilfegruppe?
- Wo kann ich mich informieren und Hilfe finden?

Ziel ist es, das erworbene Wissen in den Alltag einzubauen, damit Sie Ihre Erkrankung effektiv selbst managen und die chronische Erkrankung des Lymphödems besser akzeptieren können. Zusätzlich werden Selbstmanagementstrategien und unterstützende Alternativen diskutiert, sowie einfache Lymphgriffe, Kompressionsmöglichkeiten und Selbstbandage erörtert.

Dabei sind immer ein Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage (MLD), eine Diplom-Psychologin oder eine geschulte Betroffene mit langjähriger Erfahrung. Sie selbst entwerfen einen Aktionsplan, der erste konkrete Schritte Ihres Selbstmanagements mit dem Lymphödem beinhaltet.

Sie tauschen Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen in der gleichen Situation aus und unterstützen sich gegenseitig bei Ihren ersten Schritten im Selbstmanagement. Für manche kann eine psychologische Begleitung sinnvoll sein, anderen hilft der Besuch einer Selbsthilfegruppe, den Mut nicht zu verlieren und stetig die Therapie durchzuhalten, vor allem bei Rückschlägen und Verschlechterungen des Ödems. Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen: Ob fachlich, emotional oder praktisch – Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Stärke.

Checkliste: Bin ich bereit für den nächsten Schritt im Selbstmanagement?

Diese Checkliste hilft Ihnen einzuschätzen, wie gut Sie bereits aufgestellt sind, und wo es noch Unterstützungsbedarf gibt:

- Ich weiß, wie mein Lymphödem entsteht und wie das Lymphsystem funktioniert.
- Ich weiß, welche Faktoren die Lymphlast erhöhen, und wie ich sie vermeiden kann.
- Ich verstehe die Wirkweise der Kompression und nutze sie regelmäßig.
- Ich erkenne, wenn meine Kompression nicht passt und weiß, wie ich sie zurückgeben darf.
- Ich kenne entstauende Bewegungsübungen und integriere sie in meinen Alltag.
- Ich habe Strategien für schwierige Tage oder Rückschläge.
- Ich weiß, wo ich Unterstützung und Informationen bekomme.
- Ich habe Kontakt zu anderen Betroffenen oder einer Selbsthilfegruppe.
- Ich übernehme Verantwortung für meine Therapie.

2.6

Rehabilitation bei Lymphödem

Antrag, Vorbereitung, Aufenthalt

Ein Lymphödem ist eine chronische Erkrankung, die eine lebenslange Therapie erfordert. Neben der täglichen Selbstbehandlung und ambulanten Versorgung kann in regelmäßigen Abständen eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme (Reha) sinnvoll und notwendig sein, vor allem zur intensiven Entstauung und zur Stabilisierung der Ergebnisse.

Warum eine Reha wichtig ist

Die Reha bietet die Möglichkeit, das Lymphödem in einer geschützten Umgebung ganzheitlich zu behandeln. Unter ärztlicher Aufsicht wird die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) intensiv durchgeführt. Ziel ist es, die Lebensqualität und soziale Teilhabe zu verbessern. Dies wird durch die Förderung der Selbstständigkeit, der Selbstmanagement-Fähigkeiten, die Reduzierung des Ödems, von Schmerzen und Belastungen sowie die Unterstützung bei der Anpassung an chronische Veränderungen erreicht. Folgeerkrankungen sollen vermieden werden. Besonders bei Fortschreiten des Ödems oder Komplikationen ist eine Reha dringend zu empfehlen.

Bei der Aufnahme sind 2/3 aller Rehabilitanden psychisch belastet, die Hälfte davon psychotherapeutisch behandlungsbedürftig. Mehrere Faktoren tragen zum Leidensdruck bei, darunter

- Veränderungen des Körperbildes,
- des Schlafs,
- der Sexualität,
- der Funktionsfähigkeit und
- der sozialen Interaktion.

Patienten, die während ihres Aufenthalts mindestens zwei psychotherapeutische Gespräche erhielten, erholten sich signifikant besser, so

wohl psychisch als auch physisch. Diese positiven Effekte waren nicht nur zum Ende der Rehabilitation nachweisbar, sondern stärker bis zu dem Zeitpunkt, an dem die Untersuchungen wiederholt wurden (im Durchschnitt sieben Monate später). Die psychotherapeutische Mitbehandlung hat sich als wichtigste Voraussetzung für eine anhaltende Besserung der psychischen und körperlichen Beschwerden herausgestellt. Und das über einen längeren Zeitraum von durchschnittlich fünf Jahren.

Wie oft steht eine Reha zu?

Alle 4 Jahre besteht grundsätzlich ein Anspruch auf eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme, bei chronischer Erkrankung.

Bei medizinischer Notwendigkeit kann auch **früher** eine Reha beantragt und bewilligt werden, wenn sich das Ödem deutlich verschlechtert oder andere Therapien nicht ausreichen.

Einige Betroffene mit schwerem Verlauf oder häufigen Komplikationen müssen sogar **jedes Jahr** in die Reha. Dies ist mit einer guten Begründung und entsprechender ärztlicher Einschätzung möglich.

Antragstellung: So funktioniert's

1. **Ärztliches Gutachten einholen:** Die Reha muss ärztlich verordnet werden, idealerweise von einem Facharzt (z. B. Phlebologe, Lymphologe, Hautarzt oder Hausarzt mit Erfahrung in Lymphologie). Eine ausführliche medizinische Begründung mit Beschreibung der Einschränkungen, bisherigen Therapien und dem Reha-Ziel erhöht die Chancen auf Bewilligung.

2. **Formular ausfüllen:** Wenn mit der Rehabilitation das Ziel verfolgt wird, die Erwerbsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen, ist in der Regel die Deutsche Rentenversicherung zuständig. Das entsprechende Antragsformular finden Sie unter: www.deutsche-rentenversicherung.de. Steht hingegen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben oder die Bewältigung des Alltags im Vordergrund (etwa bei Rentnern) ist die gesetzliche Krankenkasse der richtige Kostenträger. In diesem Fall stellt der behandelnde Arzt das Antragsformular bereit.
3. **Hilfe holen:** Sozialdienste oder Lymphkliniken unterstützen oft bei der Antragstellung. In Selbsthilfegruppen findet man Tipps von erfahrenen Betroffenen.
4. **Widerspruch einlegen:** Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn ein Antrag abgelehnt wird. Ein Widerspruch ist oft erfolgreich, vor allem mit etwas Unterstützung (siehe Punkt 3).

Vorbereitung auf die Reha

Wunschklinik angeben:

Man hat ein Wunsch- und Wahlrecht. Kliniken mit lymphologischer Spezialisierung sind entscheidend für eine wirksame Therapie.

Unterlagen zusammenstellen:

Arztberichte, Kompressionsversorgungen, Fotos vom Ödem und ggf. Pflegegrad-Bescheide helfen der Klinik bei der Planung.

Ziele klären:

Folgende Ziele sollten klar benannt werden: Was möchten Sie erreichen? Weniger Schwellung, besseres Selbstmanagement, psychische Stabilisierung?

Der Reha-Aufenthalt

- **Dauer:** In der Regel dauert die Reha 3 Wochen, Verlängerungen sind bei Bedarf möglich.
- **Therapie:** Tägliche manuelle Lymphdrainage, Bandagierung, Bewegungstherapie, Schulungen, Hautpflege, psychologische Begleitung und zum Ende Anpassung der Kompressionsversorgung an den Therapieerfolg.
- **Alltag lernen:** Viele Kliniken bieten Schulungen zum Selbstmanagement, Anziehen der Kompression, Hautpflege, Ernährung und Bewegung.
- **Nachsorge planen:** Am Ende der Reha wird gemeinsam mit dem Team ein individueller Plan für zuhause erstellt.



3.0 Unterstützende Techniken

Intermittierende pneumatische Kompression (IPK)

Die intermittierende pneumatische Kompression, kurz IPK (früher auch apparative intermittierende Kompression (AIK) genannt), ist seit über 40 Jahren eine bewährte Methode in der Lymphödembehandlung, besonders zur Unterstützung der Therapie zu Hause. Dabei kommen Kompressionsgeräte zum Einsatz, die über aufblasbare Manschetten einen wechselnden Druck auf das Gewebe ausüben. Klinische Studien belegen eine Ödemreduktion und Verbesserung der Lebensqualität.

Das IPK-Gerät kann zu Hause selbstständig oder durch Angehörige angewendet werden und ist eine sehr gute Ergänzung zu Kompressionsbestrumpfung und -bandagierung und kann die Manuelle Lymphdrainage (MLD) unterstützen, aber nicht ersetzen. An lymphbelastenden Tagen bietet es eine flexible Möglichkeit zur Entstauung.

Wie funktioniert die IPK?

Bei einem IPK-Gerät handelt es sich um ein Kompressionsgerät, das mithilfe von Luftdruck Schwellungen verringern soll. Über Schläuche wird Luft in aufblasbare Manschetten gepumpt, die an Arm, Bein oder Rumpf angelegt werden. Die Manschetten füllen sich dann nacheinander von unten (distal) nach oben (proximal) mit Luft. Dabei entsteht ein sanfter, dynamischer Druck, der den Abfluss von Lymphflüssigkeit unterstützt und die Durchblutung fördert.

Um die entstauende Wirkung zu verbessern, sollten Sie vor jeder Anwendung die Lymphabflusswege an bestimmten Körperstellen (wie etwa Hals, Schlüsselbein, Bauch und Leiste) durch kreisende Bewegungen mit den Handflächen auf der Haut vorbereiten. Ihr Therapeut kann Ihnen diese einfachen Handgriffe genau zeigen.

Der Einsatz sogenannter Schneider-Packs (unruhiger Schaumstoffeinlagen) im IPK-Gerät kann die Behandlung effektiver machen.

Worauf sollte bei einem IPK-Gerät geachtet werden?

Sicheres und wirksames Gerät

Verwenden Sie ausschließlich ein Gerät, das speziell für medizinische Zwecke entwickelt wurde, im Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenkassen gelistet ist und über eine Hilfsmittelnummer verfügt. Diese Geräte haben ein sorgfältiges Prüfverfahren durchlaufen und sind so konzipiert, dass sie den für das Lymphsystem optimalen Druckverlauf gewährleisten und individuell angepasst werden können.

Billigergeräte aus dem Onlineversand oder Discounter-Angebote verfügen oft über zu wenige Kammern oder ungenaue Druckregelungen. Sie können im schlimmsten Fall Lymphstau, neue Schwellungen oder sogar Schäden an Gewebe und Lymphgefäßen verursachen. Im besten Fall sind sie ohne Effekt.

Die richtigen Manschetten

Bei lymphatischen Erkrankungen wie Lymphödem, Lipödem oder Lipolympöhödem ist es entscheidend, dass die Manschetten pro Seite mindestens zwölf überlappende Luftkammern besitzen, die einzeln nacheinander aufgepumpt werden. Programme mit einem MLD-ähnlichen Druckverlauf, also einer abschnittsweisen Behandlung, beispielsweise zuerst des Oberschenkels und dann des Unterschenkels, sind deutlich effektiver als eine gleichmäßige Kompression.

Je nach betroffener Körperregion sollte die passende Manschette gewählt werden. Dabei ist es wichtig, dass die Behandlungsmanschette den betroffenen Bereich immer überdeckt und darüber hinaus reicht, zum Beispiel mit einer Jacken- oder Hosenmanschette. Diese Technik eignet sich besonders für (Lip-)Lymphödeme ohne Unterbrechungen in den Lymphbahnen.

Lassen Sie sich beraten

Lassen Sie sich bei der Auswahl und Nutzung Ihres IPK-Geräts umfassend von Fachleuten beraten. Sanitätshäuser und die Hersteller bieten eine individuelle Anpassung der Manschetten und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gerät sicher und effektiv anwenden. Eine gute Passform und die richtige Handhabung sind entscheidend, damit die Behandlung optimal wirkt und Sie langfristig von der Therapie profitieren.

Achtung bei Lymphknotenentferungen!

Sekundäre Lymphödeme, die nach Lymphknotenentferungen entstehen, können eine Kontraindikation für die IPK-Behandlung darstellen. Besonders nach Eingriffen in der Leiste fehlen oft wichtige Lymphabflusswege, sodass es zu Genitalödemen und gestauten Abflusswegen kommen kann.

Wenn es der Arzt empfiehlt, können Sie die apparative Kompression ausprobieren. Dabei ist es jedoch wichtig, sich der besonderen Risiken bewusst zu sein: Achten Sie genau auf Anzeichen von Schwellungen im Leisten- oder Genitalbereich. Sollten diese auftreten, brechen Sie die Behandlung sofort ab und informieren Sie Ihren Arzt. In solchen Fällen ist meist eine intensivierte Manuelle Lymphdrainage notwendig.

Genehmigung durch die Krankenkassen

Lymphatische Kompressionsversorgungen müssen bundesweit fast immer durch die zuständige gesetzliche Krankenkasse genehmigt werden.

Die gesetzliche Zuzahlung für Sie beträgt pro Versorgungseinheit 10

Euro. Das gilt auch für eine mehrteilige Versorgung, deren einzelne Teile auf einem Rezept zusammengefasst sind.

Falls Ihre Krankenkasse die Versorgung nicht genehmigt, können Sie auf die Studie von Webb u.a. 2023 hinweisen. Die australischen Forscher konnten anhand einer Gruppe von 84 Lymphödempatienten nachweisen, dass Kompression die Kosten für das Gesundheitssystem erheblich reduziert. Die mittleren Jahresbehandlungskosten beliefen sich ohne Kompression auf umgerechnet über 14.700 Euro, mit Kompression hingegen nur auf etwa 2.770 Euro. Das entspricht einem Einsparpotential von über 80%. Die Studie war ursprünglich für 3 Jahre angelegt, wurde aber im Verlauf aufgrund der beeindruckenden Ergebnisse bereits nach der Hälfte der geplanten Beobachtungszeit beendet.¹

Bei privaten Krankenkassen hängt die Kostenübernahme von den individuellen Vertragsbedingungen ab. Klären Sie daher frühzeitig mit Ihrer Kasse, welche Leistungen übernommen werden.

So kommen Sie zu Ihrem IPK-Gerät: Schritt für Schritt

1. **Arzttermin vereinbaren:** Sprechen Sie mit Ihrem Facharzt über Ihre Beschwerden und die Möglichkeit einer IPK-Behandlung.
2. **Kontraindikationen ausschließen lassen:** Ihr Arzt prüft, ob medizinische Gründe gegen die Anwendung sprechen, wie etwa Lymphknotenentferungen, Thrombosen oder Herzinsuffizienz.
3. **Hilfsmittelrezept erhalten:** Wenn die Behandlung geeignet ist, stellt Ihr Arzt ein Rezept aus. Dieses belastet sein Budget nicht.
4. **Genehmigung der Krankenkasse:** Reichen Sie das Rezept bei Ihrer Krankenkasse ein. In vielen Fällen werden die Kosten sofort über-

¹ Quelle: Webb E, Bissett B, Neeman T, Bowden F, Preston E, Mumford V. Compression Therapy Is Cost-Saving in the Prevention of Lower Limb Recurrent Cellulitis in Patients with Chronic Edema. *Lymphat Res Biol*. 2023 Apr;21(2):160–168. doi: 10.1089/lrb.2022.0029.

nommen. Falls die Krankenkasse ablehnt, kann ein Widerspruch und ein ergänzendes Gutachten des Arztes notwendig sein.

5. **Leihgerät testen (optional):** Häufig erhalten Sie zunächst ein Leihgerät für drei Monate. In dieser Zeit prüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt, ob die Behandlung hilft. Messen Sie regelmäßig Ihre betroffenen Körperstellen vor und nach der Anwendung. Notieren Sie die Werte als Nachweis für den Behandlungserfolg. Falls die Behandlung erfolgreich ist, kann das Gerät dauerhaft genehmigt werden. Sollte die Wirkung nicht ausreichen, geben Sie das Gerät einfach zurück.
6. **Beratung nutzen:** Lassen Sie sich das Gerät und die Manschetten genau erklären und anpassen, am besten durch ein spezialisiertes Sanitätshaus oder den Hersteller.



Lymph-Tapes

Lymph-Tapes (auch als Kinesio-Tapes bzw. K-Tapes bekannt) können eine hilfreiche Ergänzung in der Behandlung von Lymphödemen sein. Sie wirken sanft über die Haut und können den Lymphabfluss unterstützen, vergleichbar mit einer leichten, dauerhaften Lymphdrainage.

Wie wirken Lymph-Tapes?

Die elastischen Tapes werden direkt auf die Haut aufgebracht. Dort heben sie mit jeder Bewegung die Haut ganz leicht an, was den lymphatischen Abfluss in den oberflächlichen Gefäßen anregen kann. Ziel ist es, die Selbstregulation des Gewebes zu fördern und Stauungen zu mindern.

Lymph-Tapes bleiben in der Regel mehrere Tage auf der Haut – auch beim Duschen. Sie trocknen schnell und stören nicht im Alltag. Ihre Wirkung entfalten sie kontinuierlich, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Was unterscheidet Lymph-Tapes vom klassischen Tape?

Klassische Sport-Tapes sind unelastisch und dienen vor allem der Stabilisierung von Gelenken. Lymph-Tapes hingegen bestehen aus dehnbarem Baumwollgewebe mit einem hautfreundlichen Acrylkleber. Sie werden nicht zur Ruhigstellung verwendet, sondern folgen dem Verlauf von Muskeln, Lymphbahnen oder Nerven, ohne Bewegung einzuschränken.

So werden Lymph-Tapes angelegt

- Die Tapes werden meist in schmale Streifen (etwa 1 cm breit) geschnitten – sogenannte „Fächer“ oder „Polypen“.
- Diese werden mit leichtem Kontakt ohne Zug auf die Haut geklebt, sodass kleine Hautfalten („Convolutions“) entstehen.
- Die Anlage erfolgt entlang des Lymphabflusses, je nach Region und therapeutischem Ziel.
- Bei manchen Anwendungen (z. B. auf dem Hand- oder Fußrücken) wird ein Tape-Streifen mittig leicht gedehnt, um einen sanften Druck zu erzeugen. Die Enden werden ohne Zug aufgeklebt.
- Die exakte Anlage sollte durch geschultes Fachpersonal erfolgen, etwa durch Lymph- bzw. Physiotherapeuten mit Weiterbildung im K-Taping.

- Die Ecken des Tapes sollten abgerundet werden, damit sie sich nicht so leicht lösen.
- Nach dem Aufkleben wird das Tape leicht gerieben. Die entstehende Wärme aktiviert den Kleber und verbessert die Haftung.

Wann kein Lymph-Tape angewendet werden sollte

Lymph-Tapes dürfen nicht angewendet werden bei:

- **Offenen Wunden**, entzündeter oder sehr empfindlicher Haut (z. B. Pergamenthaut, Neurodermitis, Psoriasis)
- **Unverträglichkeit** gegen Pflaster oder Klebstoffe, insbesondere Acrylkleber
- Bekannter Allergie: vorab empfiehlt sich ein Verträglichkeitstest an einer kleinen, gesunden Hautstelle.
- Starker Hautreizung, Brennen oder Juckreiz nach dem Aufkleben.
In diesem Fall: Tape sofort entfernen!
- Frühschwangerschaft (1. Trimester): hier sollte im Bereich von Kreuzbein und Unterbauch grundsätzlich nicht getaped werden.

Achten Sie immer auf die Reaktion Ihrer Haut. Spannungsblasen, Schmerzen oder starkes Jucken sind Warnzeichen. Im Zweifelsfall gilt: Tape entfernen und ärztlich abklären lassen.

4.0 Selbstmanagement

Berufsalltag gestalten

Ein Lymphödem bedeutet nicht automatisch das Aus für Ihren Beruf. Viele Tätigkeiten sind mit einigen Anpassungen weiterhin möglich. Entscheidend ist, wie Sie Ihren Arbeitsalltag gestalten. Mit etwas Wissen, Verständnis im Team und kleinen Veränderungen im Alltag lassen sich viele Beschwerden vermeiden und Ihre Lebensqualität erhalten.

Berufliche Belastungen richtig einschätzen

Manche Berufe bringen besondere Herausforderungen mit sich, vor allem dann, wenn sie langes Stehen, Sitzen oder körperlich schwere Arbeit erfordern. Typische Beispiele sind:

- Verkaufs- oder Kassiertätigkeiten mit langem Stehen,
- Fließbandarbeit oder Akkordarbeit mit einseitigen Bewegungen,
- Bürojobs mit stundenlangem Sitzen ohne Bewegungspausen,
- Pflegeberufe mit Heben schwerer Lasten (z. B. Patienten),
- Friseurberufe oder handwerkliche Tätigkeiten mit statischen Armhaltungen.

Aber:

Mit den richtigen Maßnahmen können viele dieser Belastungen abgemildert werden.

Bewegung ist wichtig

Der Lymphabfluss wird vor allem durch Bewegung unterstützt. Einseitige oder statische Haltungen – ob im Stehen oder Sitzen – behindern ihn.

Daher gilt:

- **Wechseln Sie regelmäßig die Position.** Stehen Sie mindestens einmal pro Stunde auf und bewegen Sie sich.
- **Nutzen Sie kleine Bewegungsimpulse.** Wippen Sie mit den Füßen, kreisen Sie mit den Schultern, machen Sie kleine Schritte auf der Stelle.
- **Sprechen Sie mit dem Arbeitgeber,** ob z. B. höhenverstellbare Arbeitsplätze oder ein ergonomischer Stuhl möglich sind.
- **Bei intensiver körperlicher Aktivität** können Materialien wie flachgestrickte Versorgungen mit hohem Baumwollanteil oder atmungsaktive Modelle helfen.

Richtig sitzen – aber dynamisch!

Längereres Sitzen staut die Lymphe, vor allem in den Beinen. Achten Sie auf Folgendes:

- Aufrecht sitzen: Vermeiden Sie Rundrücken und das Einsinken im Bauchraum, denn das drückt tief liegende Lymphbahnen ab.
- Nicht die Beine übereinanderschlagen: Das behindert den Lymphfluss.
- Sitzhöhe anpassen: Vermeiden Sie Druck durch harte Stuhlkanten an den Oberschenkeln. Ihre Füße sollten ganz auf dem Boden stehen.
- Dynamisches Sitzen: Nutzen Sie ein Sitzkissen, eine bewegliche Unterlage oder einen Sitzhocker, der leichte Hüftbewegungen zulässt.

Beine hoch – so oft wie möglich

Erhöhte Lagerung der Beine entlastet das Lymphsystem:

- **Nutzen Sie Fußstützen oder gepolsterte Hocker**, idealerweise leicht über Beinhöhe.
- **Im Büro:** Ein Hocker unterm Schreibtisch kann unauffällig eingesetzt werden.
- **Bei sitzenden Tätigkeiten ohne Hochlagermöglichkeit:** Machen Sie regelmäßig kurze Pausen, in denen Sie sich bewegen oder die Beine hochlegen.
- **Kommunikation ist wichtig:** Sprechen Sie offen mit Kolleg*innen und Vorgesetzten über Ihr Anliegen – oft gibt es Verständnis und praktikable Lösungen.

Heben und Tragen – mit Vorsicht

Vermeiden Sie schweres Heben und plötzliche, kraftvolle Bewegungen:

- Keine schnellen, ruckartigen Bewegungen.
- Schwere Lasten meiden: Fragen Sie nach Hilfe oder Hilfsmitteln wie Rollwagen.
- Wenn sich Tragen oder Heben nicht vermeiden lässt, achten Sie darauf, Ihre Kompressionsversorgung dabei konsequent zu tragen.

Tipp für Fachkräfte

Wenn Sie mit Betroffenen arbeiten: Unterstützen Sie sie aktiv bei der Integration der Selbstmanagementmaßnahmen im Berufsalltag – durch Beratung, Anpassung des Arbeitsplatzes oder Gespräche mit dem Arbeitgeber. Die Arbeitsmedizinische Betreuung (Betriebsarzt) kann ein wertvoller Partner sein.

Haushalt mit Lymphödem

Hilfe im Haushalt

Viele von uns neigen dazu, die Hausarbeit vor sich herzuschieben, und dann alles auf einmal erledigen zu wollen. Doch genau das ist für Menschen mit Lymphödem besonders ungünstig. Wer an den freien Tagen noch schnell den Frühjahrsputz erledigen, Fenster putzen oder eine kleine Baustelle beseitigen will, bringt sich leicht an die Belastungsgrenze, oder sogar darüber hinaus.

Haushaltarbeit ist immer fordernd: Manchmal lassen wir Dinge zu lange liegen, manchmal setzen wir uns selbst unter Druck, weil alles perfekt sein soll, oder weil das Haus einfach groß ist. Aber für Lymphpatienten gilt: Wir können (und müssen!) nicht mehr alles so machen wie früher oder wie andere.

Überforderung im Haushalt führt, genau wie beim Sport, zu einer längeren Regenerationszeit. Und das kann Folgen haben: Lymphödeme, die bisher kaum sichtbar waren, können plötzlich hervortreten, wenn das System überlastet wird. Deshalb: Teilen Sie sich Ihre Aufgaben gut ein. Weniger ist hier wirklich mehr.

Kleine Portionen statt großer Arbeitsberg:

- Zwei Fenster putzen statt alle auf einmal
- Staubsaugen in Etappen statt alles in einem Rutsch
- Mal die Waschmaschine einschalten oder die Spülmaschine ausräumen, und dann wieder ausruhen
- So bleibt der Lymphfluss in Bewegung, ohne das System zu überlasten. Und: Kleine Aktivitäten über den Tag verteilt verhindern auch langes Sitzen oder Stehen, was ebenfalls ungünstig ist.

Unterstützung annehmen

Man muss nicht alles selbst machen. Überlegen Sie, welche Arbeiten wirklich erledigt werden müssen – und wer Sie unterstützen kann.

- Vielleicht hilft der Partner, die Familie oder Freunde?
- Vielleicht können Sie im Gegenzug etwas anderes übernehmen, das Ihnen leichter fällt?
- Falls finanziell möglich: Eine Haushaltshilfe ist eine sinnvolle Investition in Ihre Gesundheit.

Und wichtig: Versuchen Sie nicht, „heimlich“ doch alles selbst zu machen, um andere zu entlasten. Genau diese Arbeiten sind meist die, die überfordern.

Wenn der Körper eine Pause einfordert, ist es oft schon höchste Zeit dafür. Hören Sie auf Ihr Gefühl – das schützt langfristig Ihr Lymphsystem und Ihre Lebensqualität.

Heiß und fettig

Hausarbeit bringt oft Hitze und Verletzungsrisiken mit sich, und beides kann sich negativ auf das Lymphödem auswirken. Verbrennungen bedeuten Zellzerstörung, was die Lymphlast erhöht. Die Folge: zusätzliche Belastung für ein ohnehin geschwächtes System.

Denken Sie an folgende Schutzmaßnahmen, vor allem als Armpatient:

- Tragen Sie Handschuhe beim Kochen und Backen, besonders beim Umgang mit dem Ofen
- Sind Sie besonders vorsichtig mit dem Bügeleisen und allen heißen Gegenständen.
- Nutzen Sie Gummihandschuhe beim Spülen oder Putzen. Das schützt sowohl die Haut als auch Ihre Kompressionsversorgung.
- Eine Spülmaschine ist eine gute Anschaffung.
- Gehen Sie vorsichtig mit scharfen Gegenständen um.
Alle kleinen Verletzungen müssen sofort desinfiziert werden!
- Verwenden Sie kein zu heißes Wasser – das beansprucht Haut und Lymphgefäß.

Die richtige Haltung

Viele Hausarbeiten belasten durch ungünstige Körperhaltungen. Langes Bücken, Arbeiten mit erhobenen Armen (z. B. Fensterputzen) oder schweres Tragen können den Lymphfluss behindern.

Versuchen Sie deshalb:

- Tätigkeiten auf mehrere kurze Einheiten zu verteilen.
- Bei Arbeiten wie Staubsaugen zwischendurch kleine Pausen einzubauen.
- Sich „lymphpatientenfreundlich“ zu bewegen: tänzelnde, weiche Bewegungen entlasten und zaubern Ihnen sogar ein Lächeln ins Gesicht.
- Möglichst viele Tätigkeiten im Sitzen oder mit guter Unterstützung durchzuführen.
- Gönnen Sie sich im Anschluss ein Päuschen und lagern den betroffenen Arm oder das Bein hoch.

Schwerer Einkauf

Auch der Einkauf kann zur Herausforderung werden: Stehen in Warteschlangen, schweres Tragen oder das Tragen von Getränkekisten.

Unsere Tipps:

- Tragen Sie keine schweren Einkaufstüten. Verwenden Sie einen Rucksack oder eine Rolltasche.
- Gestalten Sie Ihre Bewegungen langsam und fließend, beim Einräumen in den Korb oder aufs Kassenband.
- Nutzen Sie Wartezeiten für kleine Bewegungen: auf den Fußballen wippen, Knie leicht anheben.
- Planen Sie besser mehrere kleinere Einkäufe als einen großen.
- Holen Sie sich Unterstützung vor allem bei schweren Sachen. Vielleicht können der Partner oder ein Getränkediens die Flaschen nach Hause bringen.

Haustiere

Bewegung, Freude und ein bisschen Vorsicht

Haustiere bereichern das Leben von vielen Menschen, da sie uns Nähe und Zuneigung schenken. Ein Hund bringt uns an die frische Luft, eine Katze hilft uns beim Abschalten. Diese positiven Effekte wirken sich auch günstig auf das Lymphsystem aus. Doch trotz aller Vorteile sollten Menschen mit Lymphödem einige wichtige Dinge im Umgang mit ihren tierischen Gefährten beachten, um Risiken zu vermeiden.

Verletzungen durch Krallen und Zähne

Achten Sie bei der Erziehung Ihrer Haustiere darauf, dass diese ihre Krallen und Zähne zurückhalten. Gerade unbewusste oder unerwartete Reaktionen der Tiere führen oft zu Kratzern oder Bissen. Insbesondere Katzen können schnell Verletzungen verursachen, wenn sie sich erschrecken und mit ausgefahrenen Krallen festhalten.

Diese Verletzungen können gefährlich werden, insbesondere im Bereich eines bestehenden Lymphödems. Sie öffnen Bakterien wie Streptokokken den Weg in das Gewebe und können ein Erysipel verursachen.

Beim Streicheln von Katzen oder kleinen Hunden kann eine Decke auf dem Schoß die Haut zusätzlich schützen.

Tipps zum sicheren Umgang im Alltag

- Achten Sie darauf, dass Leinen oder Geschirre beim Gassigehen nicht in Ihre Hand einschneiden. Besonders bei Armlymphödemen sollten scharfe Kanten oder Zugbelastungen vermieden werden. Tragen Sie ggf. Lederhandschuhe über der Kompressionsversorgung oder verteilen Sie die Zugkraft der Leine, indem Sie sie quer über den Oberkörper tragen (wie eine Umhängetasche).
- Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen Bürsten, Krallenschneidern oder ähnlichen Geräten, wenn Sie selbst die Fellpflege übernehmen. Überlassen Sie diese Aufgabe gegebenenfalls ihren Angehörigen oder einer Tierpflegekraft.

- Nutzen Sie beim Kontakt mit Tierpflegeprodukten hautschonende Mittel ohne reizende Inhaltsstoffe. Ihre Haut ist durch das Ödem empfindlicher und anfälliger für Irritationen.
- Desinfizieren Sie sofort alle kleinen Kratzer oder Stiche.
- Halten Sie Ihr Tier frei von Parasiten (z. B. Flöhe, Zecken), denn auch diese können Infektionen übertragen.



Kleidung und Schuhe

Weit und bequem

Die richtige Kleidung und gute Schuhe können den Lymphabfluss unterstützen und Beschwerden lindern. Wichtig ist vor allem: Nichts darf einschneiden oder einschnürenden Druck auf die betroffenen Körperbereiche ausüben.

Empfehlungen für geeignete Kleidung

Weite Passform: Kleidung sollte locker sitzen, um keine Lymphgefäße abzuschnüren und einen ungehinderten Lymphabfluss zu gewährleisten.

Verzicht auf enge Bündchen: Verzichten Sie am besten auf Kleidungsstücke mit engen Gummizügen, vor allem in der Leiste, beispielsweise Doppelripp-Unterwäsche oder Miederhosen. Besser sind Unterwäsche mit weichen, breiten Bündchen oder naht- und saumlos verarbeitete Modelle.

Gürtel vermeiden: Auch ein enger Gürtel kann den Lymphabfluss behindern. Achten Sie ebenfalls darauf, den Gürtel nicht zu eng einzustellen oder verzichten Sie ganz auf ihn. Greifen Sie alternativ zu Hosenträgern.

Ärmelfreiheit: Die Ärmel der Pullover und Jacken sollten weit genug sein, um Ihre Gefäße nicht einzuschnüren. Die Bündchen sollten nicht einengen. Es ist mit Armlymphödem oft gar nicht so einfach, Jacken und Blusen mit weiten Ärmeln und ohne oder mit weiten Bündchen zu bekommen. Manche Betroffene lassen sich auf der betroffenen Seite in den Ärmel einen Reißverschluss oder elastisches Material einnähen, um auch mit bandagiertem Arm gut angezogen zu sein.

Kein einschnürender Schmuck: Auch von Armbanduhren sowie Arm- und Handschmuck oder Gummibändern, sollten Sie absehen, wenn Ihre Arme geschwollen sind.

BH: Verwenden Sie BHs mit breiten, weichen Trägern, die nicht einschnüren. Im Sanitätshaus gibt es inzwischen Lymph-BHs oder leichte Brustprothesen (z. B. aus Watte). Wann immer es für Sie vorstellbar ist, verzichten Sie auf einen BH.

Kragen und Krawatten: Vermeiden Sie Kleidungsstücke mit engem Kragen und lassen Sie die oberen Knöpfe ruhig offen. Männer sollten ihre Krawatte nicht zu eng binden.

Taschen tragen: Tragen Sie Ihre Handtasche am Schulterriemen und legen diesen auf der gesunden Seite auf, oder setzen Sie auf einen schicken Rucksack.

Empfehlungen für geeignete Schuhe

Keine hohen Absätze: Vermeiden Sie Schuhe mit hohen Absätzen, sie behindern die Muskelpumpe der Unterschenkel. Außerdem sind diese Schuhe meist vorne zu eng geschnitten und drücken auf die Fußkanten und Zehen, die schon mit Kompression belastet sind.

Gute Passform: Unpassendes Schuhwerk, zu eng oder schlechtsitzend, kann zu Scheuerstellen oder Druckblasen führen.



Sneaker: Wenn ein Bein betroffen ist, sind Schnürschuhe zu empfehlen, die durch unterschiedliche Schnürung dem gesunden Fuß Halt geben und der Kompression oder Bandage ausreichend Platz im anderen Schuh.

Achtung beim Barfußlaufen: Mit Lymphödem an den Beinen sollten Sie beim Barfußlaufen gut aufpassen. Es ist zwar gesund, birgt jedoch das Risiko für Hautverletzungen.

Barfußschuhe: Empfehlenswert sind sogenannte Barfußschuhe, die das natürliche Gehen fördern und Ihre Fußsohlen vor Verletzungen schützen. Viele Modelle sind weit geschnitten und elastisch, sodass sie sogar mit Kompressionsstrümpfen oder Bandagen tragbar sind.

Auf nassen Flächen: Wenn der Untergrund nass ist, kann man nicht mal schnell die Kompression ausziehen, dann empfehlen sich die berühmten Gummischuhe mit den Löchern drin. Diese kann man auch nutzen, wenn man mit Kompression geduscht hat und die Kompression noch tropft und sonst kleine Pfützen auf dem Boden hinterlassen würde.

Reisen mit Lymphödem

In den Urlaub mit Lymphödem? Na klar!

Ein Lymphödem ist kein Grund, auf Reisen zu verzichten. Sollten Sie durch Ihre Ödeme nicht zu stark beeinträchtigt werden, spricht grundsätzlich nichts gegen eine Reise oder einen Urlaub. Dennoch sollten einige wichtige Empfehlungen berücksichtigt werden. Mit guter Vorbereitung und passenden Schutzmaßnahmen können Sie Ihre Reise sicher und möglichst beschwerdefrei genießen.

Reisevorbereitung

Medizinische Abklärung vorab

Vor größeren Reisen, insbesondere bei Fernreisen oder Klimawechseln, sollte ein ärztliches Beratungsgespräch eingeplant werden. Themen können u. a. sein:

- Stabilität des Ödems
- Besondere Risiken am Reiseziel (z. B. Hitze, Insekten, Hygiene)
- Notwendige Medikamente oder Hilfsmittel
- Ärztliche Bescheinigung für Kompressionskleidung oder -geräte

Reiseunterlagen und Material

Folgendes sollte mitgeführt werden:

- Kompressionsstrümpfe in ausreichender Anzahl
- Lymphologische Versorgungshilfen (z. B. Bandagen, Hautpflegeprodukte)
- Rezeptkopien oder Atteste, ggf. auch auf Englisch
- Adressen von lymphologisch geschulten Zentren am Reiseziel (falls bekannt)
- Nach Rücksprache mit dem Arzt ggf. ein Notfall-Antibiotikum

An- und Abreise

Flugreisen und lange Fahrten

Längere Flugzeiten, Bewegungsmangel und Kabinendruck können die Schwellung verschlechtern. Auch bei Reisen im Auto, Bus oder Zug ist Vorsicht geboten.

Empfehlungen:

Konsequent Kompressionsversorgung tragen. Bei Flügen die Versorgung bereits vor dem Start anziehen.

Sie können am Unterschenkel den Druck erhöhen, damit es nicht zu einer Schwellung kommt. Dies kann durch eine Bandage über den Strumpf, eine Klettbandage oder einen zweiten Kompressionsstrumpf erfolgen. Wichtig: wenn der Druck zu Schmerzen führt, nehmen Sie die zusätzliche Kompression ab und akzeptieren ein bisschen Schwellung. Aber wenn der Druck auszuhalten ist, kann die zusätzliche Kompression helfen, später keinen Spannungsschmerz zu bekommen.

- Beinfreiheit nutzen: Ideal sind Plätze am Notausgang oder in der ersten Reihe. Alternativ Platz am Gang wählen, um leichter aufstehen und sich bewegen zu können.
- Bei Auto- und Busreisen: Häufige Pausen einplanen, um sich zu bewegen
- Beine regelmäßig hochlegen, z. B. auf einer Tasche
- Arme und Beine aktiv bewegen, z. B. mit leichter Gymnastik während der Reise
- Ausreichend trinken (kein Alkohol, keine koffeinhaltigen Getränke)
- Bequeme, nicht einengende Kleidung tragen

Klima und Reiseziel

Hohe Temperaturen führen zum Anschwellen der Beine und begünstigen die Verschlechterung eines Lymphödems. Meiden Sie möglichst heiße Regionen oder wählen Sie Reisezeiten mit gemäßigten Temperaturen, oder wählen Sie ein Ziel, bei dem Sie sich regelmäßig im Pool oder Meer abkühlen können.

Insektenstiche unbedingt vermeiden, siehe „Insektenstiche und kleine Verletzungen“ auf Seite 89.

Baden und Strandbesuche

Verletzungen beim Baden vermeiden: Tragen Sie in natürlichen Gewässern Badeschuhe oder Tauchsocken (Schutz vor Muscheln, Steinen, Glasscherben)

Sie können Ihre Kompressionsversorgung im Wasser tragen, ist aber nicht nötig, solange man vollständig eingetaucht ist, aber Sie sparen sich das lästige An- und Ausziehen an Pool oder am Strand. Beim Aufenthalt an Land (besonders in der Sonne) steigt jedoch die Schwellneigung. Ein häufiges Problem: Nach dem Baden lassen sich die Strümpfe durch aufgequollene Haut und Hitze schwer wieder anziehen.

Salzwasser nach dem Baden abduschen, um Hautreizungen und Juckreiz zu vermeiden.

Vorsicht beim An- und Ausziehen mit nasser Haut und Sand. Durch die Reibung können Sandkörner die feuchte Haut reizen und Mikroverletzungen verursachen.

Schlaf

Optimale Regeneration in der Nacht

Ein erholsamer Schlaf ist nicht nur wichtig für das allgemeine Wohlbefinden, sondern spielt auch eine bedeutende Rolle im Umgang mit einem Lymphödem. Während der Nacht kann sich das Gewebe besser regenerieren – besonders, wenn folgende Maßnahmen beachtet werden.



Abendliche Körperpflege

Bevor Sie sich Ihren wohlverdienten Schlaf gönnen, sollten Sie Ihre Arme und Beine kalt abduschen und sich nach dem Abtrocknen mit einem Hautpflegemittel (siehe „Hautpflege im Alltag“ auf Seite 88) eincremen. Diese Routine pflegt nicht nur die Haut, sondern unterstützt auch die Regeneration des Lymphsystems.

Hochlagern der Gliedmaßen

Die Lagerung der betroffenen Körperteile während des Schlafs kann den Lymphabfluss unterstützen, allerdings kommt es dabei auf das richtige Maß an:

- **Beine:** Lagern Sie Ihre Beine leicht erhöht, sodass die Füße über Herzhöhe liegen. Eine sanfte Steigung ist ausreichend. Optimal ist z. B. ein etwa 4 cm hoher Keil unter dem Fußende des Betts.
- Verstellbare Lattenroste sind praktikabel, aber nicht immer rückenfreundlich.
- Kissen unter den Beinen sind für kurze Zeit hilfreich, jedoch v. a. für Seitenschläfer keine dauerhafte Lösung.
- **Arme:** Die Hochlagerung der Arme nachts ist schwieriger umzusetzen. Falls möglich, kann ein spezieller Armkeil verwendet werden. Für viele ist es jedoch praktischer, die Arme tagsüber hochzulagern (z. B. auf dem Sofa) und nachts eine Bandage oder Nachtkompression zu tragen.

Weitere Empfehlungen für besseren Schlaf

- Nachtkompression tragen, siehe auch Seite 80.
- **Regelmäßiger Schlafrhythmus** unterstützt die Regeneration zusätzlich.
- **Regelmäßige Schlafenszeiten:** Gehen Sie möglichst zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zu einer festen Uhrzeit auf. Ein konsanter Schlafrhythmus unterstützt die hormonelle Regulation und den Zellstoffwechsel.
- **Kühles Schlafzimmer:** Die optimale Schlaftemperatur liegt zwischen 16 und 18 °C. Zu warme Räume fördern nächtliches Schwitzen und können die Haut zusätzlich reizen.
- **Selbstlymphdrainage und Atemübungen:** Das Lymphsystem ist mit dem vegetativen Nervensystem verbunden, so fördert die Lymphdrainage nicht nur den Lymphabfluss, sondern sie beruhigt auch die Nerven.
In speziellen Selbstmanagement-Schulungen (GALLiLy, Seite 159) können Sie die Selbstlymphdrainage erlernen. Auch tiefes Atmen und Atemübungen (Seite 44) fördern den Lymphfluss sowie den Schlaf.

4.1

Einfluss der Ernährung auf das Lymphödem

Grundlagen und Empfehlungen

Warum Ernährung wichtig ist

Das Lymphsystem wird durch Übergewicht zusätzlich belastet – jedes Kilogramm zu viel kann die Schwellung verstärken, jedes Kilogramm weniger entlastet den Körper spürbar. Eine bewusste, gesunde Ernährung ist deshalb ein wichtiger Bestandteil des Selbstmanagements beim Lymphödem – neben Bewegung, guter Hautpflege und der Kompressionstherapie.

Es gibt leider keine Wundermittel. Nahrungsergänzungsmittel sollten nur mit ärztlicher Rücksprache eingenommen werden. Sonderkostformen (z. B. ketogen, entzündungshemmende Ernährung, Intervallfasten, vegetarisch oder vegan) sind möglich, werden aber nicht speziell für die Behandlung von Lymphödemen empfohlen, u.a. weil eine gesicherte Studienlage fehlt. Eine spezielle ‚Lymphdiät‘, die direkt gegen das Lymphödem wirkt, existiert also nicht. Der Schlüssel ist eine langfristige, ausgewogene und individuell passende Ernährung, die sich positiv auf Beschwerden und Krankheitsverlauf auswirken kann, insbesondere durch eine Gewichtsreduktion.



Ziel: gesundes Gewicht halten oder erreichen

Ein normales Körpergewicht reduziert den Druck auf das Gewebe und erleichtert den Lymphfluss. Wer Übergewicht abbaut, kann häufig eine spürbare Verbesserung der Beschwerden feststellen.

Viele Menschen überschätzen den Kalorienverbrauch durch Bewegung. Tatsächlich ist es sehr viel leichter, über die Ernährung Kalorien einzusparen, als sie durch Sport zu verbrennen. Deshalb ist die bewusste Kontrolle der Nahrungsaufnahme der effektivere Weg zur Gewichtsregulation, besonders bei eingeschränkter Mobilität oder in Phasen geringerer Aktivität.

Selbstbeobachtung und individuelle Anpassung

Da keine allgemeingültige Ernährungsempfehlung für alle Betroffenen besteht, ist eine individuelle Anpassung erforderlich. Hierzu gehört die Berücksichtigung von:

- Unverträglichkeiten
- Verdauungskapazität
- Alltagsstruktur
- Motivation und Veränderungsbereitschaft

Eine kritische Selbstbeobachtung zu bestehenden Essgewohnheiten kann helfen, problematische Muster zu erkennen (z. B. häufige Zwischenmahlzeiten, emotionales Essen, geringe Flüssigkeitszufuhr).

Empfehlungen für den Alltag

1. Gesunde Grundernährung

- Viel Gemüse und Obst: möglichst bunt und vielfältig
- Vollkorn- statt Weißmehl: das hält länger satt
- Eiweißreich essen, z. B. mit Fisch, Hülsenfrüchten, Joghurt oder Eiern
- Gute Fette bevorzugen, z. B. Nüsse, Olivenöl oder fetter See-fisch
- Wenig stark verarbeitete Produkte: frische, selbst zubereitete Mahlzeiten sind ideal
- Salz reduzieren: zu viel Salz kann Wasser im Gewebe binden

2. Trinken nicht vergessen

- Etwa 1,5–2 Liter Wasser pro Tag, je nach Aktivität und Wetter
- Möglichst wenig Alkohol und gesüßte Getränke

3. Portionsgrößen beachten

- An Tagen mit wenig Bewegung: kleinere Portionen
- Auf das eigene Sättigungsgefühl hören, und nur essen, wenn echter Hunger da ist

4. Bewusster essen

- In Ruhe, ohne Ablenkung
- Genussvoll – Essen darf Freude machen!

Achtung Insulinfälle

Lebensmittel mit viel Zucker oder Weißmehl lassen den Blutzucker schnell steigen – und genauso schnell wieder fallen. Das kann zu Heiß-hunger führen. Besser sind:

- Langsam verdauliche Kohlenhydrate (z. B. Vollkorn)
- Eiweißreiche Kost, die gut sättigt
- Vermeidung von Softdrinks, Fruchtsäften und Alkohol, denn sie fördern Gewichtszunahme und behindern die Fettverbrennung

Unterstützung durch Ernährungsberatung

Eine professionelle Ernährungsberatung kann dabei helfen, individuelle Fragen zu klären, realistische Ziele zu setzen und geeignete Maßnahmen für den Alltag zu entwickeln, besonders dann, wenn Übergewicht besteht oder das Essverhalten schwer zu verändern ist.

Ernährungsfachkräfte mit entsprechender Qualifikation (z. B. zertifizierte Diätassistenten oder Ernährungsberater von DGE/VDOE) unterstützen bei der Erstellung eines persönlichen Ernährungsplans und begleiten die Umsetzung Schritt für Schritt.

In vielen Fällen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen einen Teil der Kosten für eine präventive oder therapeutische Ernährungsberatung, insbesondere bei bestehenden Erkrankungen wie einem Lymphödem oder Adipositas. Eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung ist dafür meist Voraussetzung.

Zusammenhang zwischen Übergewicht und Lymphödem

Abnehmen: realistisch und schrittweise

Wer Gewicht verlieren möchte, braucht ein tägliches Energiedefizit – also mehr verbrauchen, als man zu sich nimmt. Radikale Diäten helfen nicht dauerhaft. Setzen Sie stattdessen auf kleine, nachhaltige Veränderungen:

- Schritt für Schritt umstellen
- Sich selbst Zeit geben
- Nicht perfekt sein müssen

Ein Ernährungstagebuch kann helfen, Gewohnheiten zu erkennen. Schreiben Sie ehrlich auf, was Sie wann essen und trinken, ohne zu bewerten. So entdecken Sie mögliche Stellschrauben für Veränderungen.

Adipositas und Lymphödem: eine wechselseitige Belastung

Viele Menschen mit Lymphödem kämpfen gleichzeitig mit Übergewicht oder Adipositas (krankhaftes Übergewicht). Ein erhöhtes Körpergewicht belastet das Lymphsystem zusätzlich: Das Ge- webe steht unter mehr Druck, der Lymphabfluss wird erschwert, und es kommt schneller zu Stauungen und Schwellungen.

Adipositas kann außerdem Entzündungsprozesse im Fettgewebe fördern, die das Lymphsystem weiter schwächen. Dadurch kann sich ein bestehendes Lymphödem verschlechtern oder zusätzliche Beschwerden verursachen – insbesondere bei fortgeschrittener Ausprägung.

Auch sogenannte sekundäre Lymphödeme, die sich durch die chronische Überlastung des Lymphsystems infolge starken Übergewichts entwickeln, sind möglich. In diesen Fällen ist eine gezielte, medizinisch begleitete Gewichtsreduktion ein wichtiger Schritt, um den Lymphfluss zu verbessern und weitere Komplikationen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Gelenkprobleme zu vermeiden.

Eine interdisziplinäre Betreuung, z. B. durch Hausärzte, Lymphtherapeuten und Ernährungsfachkräfte, ist in solchen Fällen besonders empfehlenswert.

Hinweis zu medikamentöser Unterstützung beim Abnehmen

Seit einiger Zeit sind sogenannte GLP-1-Rezeptoragonisten („Annehmspritzen“) verstärkt im Gespräch. Diese Medikamente wurden ursprünglich zur Behandlung von Diabetes entwickelt, können aber auch den Appetit zügeln und beim Abnehmen unterstützen. Sie kommen in der Regel nur bei starkem Übergewicht mit zusätzlichen Risikofaktoren zum Einsatz und müssen ärztlich verordnet und eng begleitet werden.

Bei bestehendem Lymphödem können sie, im Rahmen eines Gesamtplans aus Ernährung, Bewegung und medizinischer Betreuung, eine unterstützende Maßnahme darstellen. Die Entscheidung über den Einsatz sollte individuell und interdisziplinär getroffen werden.

Selbstmanagement und emotionales Essen

Emotionales Essen

Nicht jeder Hunger ist körperlicher Hunger. Viele Menschen essen auch dann, wenn keine körperliche Notwendigkeit besteht – etwa bei Stress, Frust, Langeweile oder zur Beruhigung. Dieses sogenannte emotionale Essen kann langfristig zu einer erhöhten Kalorienzufuhr führen, das Körpergewicht erhöhen und damit das Lymphödem negativ beeinflussen.

Gerade im Rahmen des Selbstmanagements beim Lymphödem spielt es eine wichtige Rolle, den eigenen Umgang mit Ernährung bewusst zu beobachten. Wer frühzeitig erkennt, ob emotionale Faktoren das Essverhalten beeinflussen, kann gezielt gegensteuern und die Kontrolle über das eigene Verhalten stärken.

Typische Anzeichen für emotionales Essen

- Der Hunger tritt plötzlich auf und fühlt sich sehr dringend an
- Es besteht ein starkes Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln (z. B. Süßes, Fettiges)
- Das Essen passiert schnell, unbewusst oder „nebenbei“
- Nach dem Essen folgen oft Gefühle wie Schuld, Unzufriedenheit oder Frust

Was kann helfen?

- Achtsamkeit beim Essen: In Ruhe essen, bewusst kauen, auf Geschmack und Sättigung achten
- Selbstreflexion: Sich fragen – habe ich gerade wirklich körperlichen Hunger? Oder will ich ein Gefühl „wegessen“?
- Gefühle benennen: Oft stecken hinter dem Impuls zu essen andere Bedürfnisse – etwa Erholung, Trost, Nähe oder Ablenkung
- Gesunde Alternativen nutzen: Spazierengehen, mit jemandem sprechen, Musik hören, etwas Kreatives tun oder gezielte Entspannungstechniken einsetzen

Unterstützung gehört zum Selbstmanagement

Wenn es nicht gelingt, das emotionale Essen alleine zu verändern, ist das kein Zeichen von Schwäche, sondern vielmehr ein Hinweis, dass zusätzliche Hilfe sinnvoll ist. Selbstmanagement bedeutet auch, die eigenen Grenzen zu erkennen und frühzeitig Unterstützung anzunehmen. Fachkräfte aus Ernährungsberatung, Psychologie oder Verhaltenstherapie können helfen, emotionale Auslöser besser zu verstehen und neue Strategien zu entwickeln – individuell, alltagstauglich und ohne Schuldgefühle.

4.2

Medizinische Versorgung

Risiken vermeiden

Ein Lymphödem erfordert eine besonders sorgfältige medizinische Begleitung. Ziel ist es, das Ödem nicht zu verschlimmern und Beschwerden zu lindern. Manche medizinischen Maßnahmen, die bei gesunden Menschen unproblematisch sind, können bei Lymphödempatienten schädlich sein. Gut informierte Patienten und ein geschultes Behandlungsteam sind der Schlüssel für eine erfolgreiche Therapie. Dieses Kapitel erklärt, worauf Sie achten sollten.

Injektionen, Blutabnahmen und Akupunktur

Vermeiden Sie Injektionen (z. B. Impfungen oder Medikamente) und Blutabnahmen an der vom Lymphödem betroffenen Körperseite. Jeder Einstich kann Infektionen begünstigen und ein Erysipel auslösen, denn Bakterien wie Streptokokken sind überall, auf der Haut und auf jedem Gegenstand. Dies kann die Schwellung verstärken.

Auch Akupunktur sollte nicht in geschwollene Körperregionen gesetzt werden, da die Nadeln Mikroverletzungen verursachen können.

Immer den behandelnden Arzt oder das medizinische Personal über Ihr Lymphödem informieren, damit alternative Zugangsstellen gewählt werden können.

Blutdruckmessung

Blutdruckmanschetten üben starken Druck auf das Gewebe aus. Ist der Arm vom Ödem betroffen, sollte hier keine Messung erfolgen. Der Druck kann den Abfluss der Lymphe weiter behindern und die Schwellung verschlimmern. Informieren Sie das medizinische Personal frühzeitig.



Bauchtiefendrainage mit Unterstützung durch tiefe Atmung

Lymphdrainage und Physiotherapie

Die manuelle Lymphdrainage ist eine spezielle, sanfte Technik, die durch leichte, kreisende Bewegungen die angestaute Lymphflüssigkeit abtransportiert und das Gewebe entlastet. Sie darf nicht mit einer klassischen Massage verwechselt werden!

Normale Massagen oder kraftvoll ausgeführte physiotherapeutische Maßnahmen regen die Durchblutung an. Das führt zu mehr Gewebeflüssigkeit, die dann zusätzlich vom Lymphsystem verarbeitet werden muss. Das ist beim Lymphödem einerseits kontraproduktiv, andererseits kann es auch Fibrosen lockern und Schmerzen reduzieren, das ist manchmal notwendig.

Empfehlungen:

- Nur speziell geschulte Fachkräfte (z. B. mit Weiterbildung in „MLD/KPE“) sollten Lymphdrainagen durchführen.
- Vermeiden Sie kräftige Massagen, Dehnungen oder Druckbehandlungen an der betroffenen Stelle. Oder informieren Sie Ihren Therapeuten über ihr Lymphödem, wenn Sie wegen anderer Beschwerden Massage verordnet bekommen.

Wärme und Kälte

Wärme entspannt die Muskulatur, kann aber (in zu starker Form) auch schaden. Fango, Wärmepackungen, heiße Bäder oder Sauna fördern die Durchblutung und können so das Ödem verstärken. Besonders schädlich ist intensive Tiefenwärme (z. B. durch bestimmte Elektro- oder Strahlentherapien).

Kälte kann hingegen hilfreich sein, um Schwellungen zu reduzieren, zum Beispiel nach Operationen oder intensiven Belastungen. Kälte führt zu einer Verengung der Gefäße. Als Reaktion werden die Gefäße wieder weitgestellt, dies nennt man auch reaktive Hyperämie. Diese ist mit Kompression kurzfristig kein Problem.

Auch hier gilt: maßvoll anwenden und die eigene Reaktion gut beobachten. Achten Sie darauf, dass die Kälte keine Gewebeschäden verursacht und die Haut blau wird oder anfängt zu schmerzen.

Empfehlungen:

- Achten Sie darauf: Wie reagiert Ihre Haut? Wie entwickelt sich die Schwellung kurz- und mittelfristig?
- Nutzen Sie Wärme und Kälte nur mit Bedacht und beobachten Sie Ihre Hautreaktion währenddessen aufmerksam.

Operationen

Operationen am geschwollenen Arm oder Bein sollten nur bei medizinischer Notwendigkeit durchgeführt werden. Besonders horizontale Schnitte durchqueren viele Lymphbahnen und können das Lymphödem verschlimmern oder sogar ein neues verursachen.

Allgemeine Empfehlungen:

- Informieren Sie stets medizinisches Personal (z. B. im Krankenhaus, beim Zahnarzt oder in der Notaufnahme) über Ihr Lymphödem.
- Suchen Sie sich, wenn möglich, Ärzte und Physiotherapeuten mit Erfahrung in der Lymphologie.
- Empfehlungen bei unvermeidbaren Eingriffen: Informieren Sie das gesamte Operationsteam über Ihr Lymphödem.
- Eine engmaschige Nachsorge mit Lymphdrainage, Kompression und ggf. Kältetherapie unterstützt die Heilung.
- Frühzeitige Mobilisation unter physiotherapeutischer Anleitung ist oft hilfreich.

Merkzettel für den Arztbesuch

Ich habe ein Lymphödem! Mein Arzt sollte folgende Punkte beachten: wenn auch anders möglich, dann...

- Keine Injektionen oder Blutabnahmen an der betroffenen Körperseite
- Keine Blutdruckmessung am geschwollenen Arm
- Keine Akupunktur im Ödembereich
- Keine intensive Wärmebehandlung (Fango, Sauna, heiße Bäder, Tiefenwärmee)
- Keine kräftigen Massagen oder aggressive Physiotherapie an der betroffenen Stelle
- Keine unnötigen Operationen an geschwollenen Körperteilen
- Bitte informieren Sie bei Eingriffen auch das OP-Team und die Physiotherapie.



5.0

Lebensphasen mit Lymphödem

Schwangerschaft mit Lymphödem

Eine Schwangerschaft stellt den Körper vor große Veränderungen. Vor allem für Frauen mit Lymphödem bedeutet dies eine zusätzliche Herausforderung. Körperliche Anpassungen, hormonelle Veränderungen und das steigende Gewicht wirken sich direkt auf das Lymphsystem aus und können bestehende Ödeme verstärken.

Betroffene profitieren von konsequenter Selbstversorgung, fachgerechter Therapie und einem unterstützenden Umfeld. Fachkräfte sollten Frauen ermutigen, Fragen offen anzusprechen und individuelle Lösungen zu entwickeln.

Besondere Belastungen während der Schwangerschaft

- **Wärmeempfindlichkeit:** Das gesteigerte Blutvolumen und der erhöhte Stoffwechsel führen oft zu Hitzewallungen und vermehrtem Schwitzen.
- **Zunahme von Ödemen:** Wassereinlagerungen treten in der Schwangerschaft auch bei gesunden Frauen auf, können sich bei bestehendem Lymphödem jedoch deutlich verstärken.
- **Therapiekontinuität:** Regelmäßige Lymphdrainagen, das Tragen von Kompressionsversorgung und der Kontakt zu behandelnden Fachkräften sind entscheidend, müssen aber oft an Schwangerschaftsbeschwerden und Termindichte angepasst werden.



Strumpfhosen mit dehnbarem Leibteil – sanfte Unterstützung für den wachsenden Bauch.

Kompressionsversorgung in der Schwangerschaft

- **Angepasste Kompression:** Die richtige Kompressionsversorgung ist in der Schwangerschaft besonders wichtig, da sich Körperform und Belastung schnell verändern. Maßgefertigte Strümpfe oder Strumpfhosen sollten im Laufe der Schwangerschaft regelmäßig von Fachkräften kontrolliert und ggf. angepasst werden.
- **Leibteil für den Bauch:** Strumpfhosen können mit einem speziellen, sehr dehbaren Leibteil ausgestattet werden, das den wachsenden Bauch sanft umschließt, ohne einzuschnüren.
- **Extra Versorgungen:** Bei Bedarf kann die Versorgung im Verlauf der Schwangerschaft ausgetauscht werden, wenn sich die Körpermaße stark verändern.
- **Zusätzliche Manschetten:** Frauen, die ein Kompressionsgerät nutzen, können sich für die Schwangerschaft eine Manschette verordnen lassen, die nur bis zur Leiste reicht. Damit wird vermieden, dass der Bauch mitbehandelt wird. Diese Manschette kann auch nach der Schwangerschaft weiterverwendet werden.

- **Verordnung:** Auf dem Rezept sollte ausdrücklich vermerkt sein, dass es sich um eine schwangere Patientin handelt. Dadurch wird gewährleistet, dass die Versorgung den besonderen Bedürfnissen angepasst wird.
- **Kompression anziehen:** Mit zunehmendem Bauchumfang wird das Anziehen der Kompressionsversorgung oft beschwerlich. Anziehhilfen können hier wertvolle Unterstützung bieten. Lassen Sie sich durch eine hilfsbereite Person helfen. Viele Betroffene berichten zudem, dass es deutlich leichter fällt, die Kompression im Bett liegend anzuziehen.

Weitere unterstützende Maßnahmen

- **Manuelle Lymphdrainage:** Die MLD ist auch während der Schwangerschaft eine bewährte und sichere Therapie. Sie unterstützt den Abtransport von Flüssigkeit, lindert Spannungsgefühle und beugt einer weiteren Verschlechterung des Ödems vor. Der Bauch wird in der Schwangerschaft nicht behandelt. Je nach Beschwerden kann die Häufigkeit der MLD erhöht werden. Gerade in den letzten Schwangerschaftsmonaten, wenn Wassereinlagerungen und Schwellungen zunehmen, kann die MLD eine spürbare Entlastung bringen und das Wohlbefinden verbessern.
- **Bewegung:** Regelmäßige, leichte körperliche Aktivität wie Spaziergänge, Schwimmen oder sanfte Gymnastik hält das Lymphsystem in Schwung. Besonders geeignet sind Übungen im Wasser, da der Wasserdruk zusätzlich wie eine natürliche Kompression wirkt. Langes Stehen oder Sitzen sollte vermieden werden, da sich dadurch die Schwellungen verstärken können.
- **Kühlung:** Kühle Fuß- oder Beinbäder, Wechselduschen und feuchte Umschläge können die Symptome spürbar erleichtern. Wichtig ist, starke Kältereize zu vermeiden – besser sind sanfte, angenehme Abkühlungen. Bei Hitze sollten Betroffene leichte, atmungsaktive Kleidung tragen und ausreichend trinken.

- **Unterstützung annehmen:** Eine Schwangerschaft mit Lymphödem ist körperlich und organisatorisch anspruchsvoll. Entlastung entsteht, wenn Betroffene Hilfe im Alltag annehmen, sei es beim Einkaufen, im Haushalt oder beim Anziehen der Kompression. Partner, Familie und Freunde können so dazu beitragen, dass mehr Energie für das Wesentliche bleibt: die eigene Gesundheit und die Vorfreude auf das Kind.
- **Selbstfürsorge:** Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine wichtige Voraussetzung, um Schwangerschaft und Lymphödem in Einklang zu bringen und die eigene Lebensqualität zu bewahren. Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen. Ausreichend Ruhe, sanfte Bewegung und eine gesunde Lebensweise unterstützen den Körper und lindern Beschwerden. Ebenso hilfreich sind kleine Auszeiten, Entspannung und der offene Austausch mit Partner oder vertrauten Menschen.

Das Lymphödem im Alter managen

von Kirsten Schade

Das Leben mit einem Lymphödem bringt in jedem Alter **Herausforderungen** mit sich. Doch im höheren Lebensalter verändern sich die Bedingungen spürbar. Beweglichkeit, Kraft und Sehvermögen lassen nach, manche hören schlechter, andere kämpfen mit zusätzlichen Erkrankungen oder beginnender Vergesslichkeit. Diese Veränderungen beeinflussen den Umgang mit dem Lymphödem und machen die tägliche Versorgung oft anspruchsvoller.



Ich lebe seit meiner Geburt mit einem primären, einseitigen Lymphödem und bin inzwischen selbst fast im Rentenalter. Ich spüre Veränderungen an mir und bereite mich bewusst darauf vor. Das Wissen hilft mir, rechtzeitig zu reagieren und Lösungen zu finden.

Kompression und Alltag

Die Kompressionsversorgung bleibt das wichtigste Element der Therapie. Doch das Anziehen wird im Alter oft mühsam. Steife Gelenke, nachlassende Kraft in den Händen oder eingeschränkte Beweglichkeit erschweren den Alltag. Besonders das Greifen und Hochziehen des Materials fällt schwer, wenn die Finger nicht mehr so kräftig sind wie früher.

Ursache sind häufig Erkrankungen wie **Arthrose**, **rheumatische Beschwerden** oder **neurologische Veränderungen**, die Beweglichkeit und Feinmotorik zusätzlich einschränken.

Hier helfen **Anziehhilfen**, **Gummihandschuhe mit Noppen** oder das **Anziehen im Liegen**, wenn es im Sitzen nicht mehr geht. Wer die Strümpfe abends bereitlegt, spart Kraft und Zeit. Auch die Wahl der richtigen Versorgung ist entscheidend: flachgestrickt, passgenau und regelmäßig kontrolliert.

Mein Tipp: Wenn das Anziehen fast nicht mehr möglich ist, kann eine niedrigere Kompressionsklasse sinnvoller sein, bevor man ganz darauf verzichtet.

Beweglichkeit und Balance

Regelmäßige Bewegung hält das Lymphsystem aktiv. Doch mit zunehmendem Alter wird es schwerer, sich ausreichend zu bewegen. Alternativen wie **Yoga auf dem Stuhl** oder **leichte Gymnastik im Wasser** fördern Mobilität und Ausdauer, ohne zu überlasten.

Wichtig ist, realistische Ziele zu setzen. Kurze Bewegungseinheiten wirken besser als überfordernde Programme. Auch kleine Wege im Alltag – zum Briefkasten, zur Küche, zur Nachbarin – halten das System in Schwung.

Mein Tipp: Lieber täglich mehrmals zehn Minuten als einmal die Woche zu viel. Beständigkeit hilft mehr als Anstrengung.

Wenn die Sinne nachlassen

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Sinne. Schlechteres Sehen oder Hören erschwert viele Handgriffe im Alltag, auch beim Umgang mit der Kompressionsversorgung. Wer die Strümpfe nicht mehr sicher anziehen kann, weil die Sicht nachlässt, sollte auf eine gute Beleuchtung achten. Ideal ist ein heller, blendfreier Platz mit einem großen **Standspiegel**, der sich neigen lässt. So kann man im Sitzen oder Stehen besser erkennen, ob die Kompression richtig sitzt.

Für feine Details, etwa an der Hand oder am Ellenbogen, kann zusätzlich ein **Vergrößerungsspiegel mit Beleuchtung** hilfreich sein. Wichtig ist, dass der Spiegel stabil steht und beide Hände frei bleiben.

Auch das Hören lässt im Alter nach. Gespräche mit medizinischem Fachpersonal oder Pflegekräften bleiben aber entscheidend, um Behandlung und Versorgung richtig zu verstehen. **Hörgeräte sollten regelmäßig getragen werden**, damit das Gehirn Sprache und Geräusche weiter trainiert.

Mein Tipp:

Wer schlechter sieht oder hört, profitiert von klaren Strukturen. Wichtige Informationen groß und gut lesbar ausdrucken, farbig kennzeichnen und immer am gleichen Ort aufbewahren, zum Beispiel im Badezimmer oder neben dem Kalender. Kurze Stichpunkte statt langer Texte helfen, den Überblick zu behalten.

Wenn das Gedächtnis nicht mehr mitspielt

Mit zunehmendem Alter fällt es schwerer, Termine, Rezepte oder das tägliche Anziehen der Kompression im Blick zu behalten. **Klare Strukturen** helfen, den Alltag zu ordnen.

Ein sichtbarer Wochenplan im Badezimmer oder am Kühlschrank schafft Routine. Wecker, Küchentimer oder Sprachassistenten erinnern an feste Abläufe.

Mein Tipp: Eine Checkliste mit Feldern zum Abhaken hilft, den Überblick zu behalten. Nach jedem erledigten Schritt – etwa Kompression anziehen oder Medikamente nehmen – einfach ein Häkchen setzen. So bleibt nichts liegen, und man sieht sofort, was getan ist.

Unterstützung im Alltag

Im Alter wird vieles beschwerlicher. **Ambulante Pflegedienste** helfen beim An- und Ausziehen der Kompression oder bei der Hautpflege, **Haushaltshilfen** entlasten bei schweren Arbeiten.

Mit einem **Pflegegrad** können Pflegegeld, Pflegesachleistungen oder der Entlastungsbetrag genutzt werden, um Unterstützung zu finanzieren. Auch **wohnumfeldverbessernde Maßnahmen** wie Haltegriffe, Duschsitze oder Treppenlifte sind möglich.

Pflegestützpunkte und **komunale Beratungsstellen** informieren über passende Angebote und helfen bei der Antragstellung.

Mein Tipp: Hilfe rechtzeitig zu organisieren, spart Kraft und Nerven. Wer früh beginnt, findet leichter passende Angebote und kann selbst mitentscheiden, wer unterstützt. Unterstützung anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Schritt zu mehr Lebensqualität.

Mein Fazit:

Das Lymphödem im Alter verlangt Geduld, Struktur und Verständnis für die eigenen Grenzen. Wer Hilfen nutzt, Bewegung in den Alltag einbaut und regelmäßig die Versorgung anpasst, kann Lebensqualität bewahren. Ich weiß aus Erfahrung: Aufgeben ist keine Option.

Von Kirsten Schade, Beraterin und Autorin.

Sie lebt seit ihrer Geburt mit einem einseitigen primären Lymphödem.

6.0

Wo erhalte ich Unterstützung?

Verständnis durch Offenheit

Sie werden mit einer chronischen Erkrankung konfrontiert. Vieles gibt es neu zu erlernen, neu zu organisieren und es gilt, neue Wege zu entdecken. Aber Sie stehen nicht allein mit Ihren Problemen. Versuchen Sie, offen Ihre Krankheit zu kommunizieren, dann ist die Chance groß, dass Sie auf Menschen treffen, die Sie unterstützen und Ihnen Verständnis entgegenbringen.

Physiotherapeut, Arzt und Sanitätshaus

Ihr Physiotherapeut ist mit dem Thema Lymphödem vertraut, stellen Sie ihm während der Therapie Fragen. Er ist sicher bereit, sein Wissen mit Ihnen zu teilen. Selbst wenn Ihr Hausarzt kein Spezialist für Erkrankungen des Lymphsystems ist, wird er versuchen, Ihnen weiter zu helfen. In Sanitätshäusern gibt es Mitarbeiter, die auf Kompressionsversorgung spezialisiert sind und ständig mit Lymphödemen zu tun haben, vielleicht erfahren Sie hier etwas Nützliches.

In jedem Fall gilt: Fragen Sie, sonst erhalten Sie auch keine Antworten!

Freunde und Familie

Halten Sie mit den Problemen Ihrer Erkrankung nicht hinter dem Berg. Familie und Freunde sind auch gerne bereit, Sie zu unterstützen, wenn sie wissen, welche Tätigkeiten Ihnen schwerfallen oder Ihr Lymphsystem überfordern. Wenn man mit Freunden zusammensitzt, ist es sicher kein Problem einen Hocker zu bekommen, um die Beine hochzulegen oder die Sofaecke zu bekommen, damit der Arm hochgelagert werden kann.

Viele Menschen sind gerne hilfsbereit und fühlen sich nützlich. Dann verliert auch die Erkrankung für die anderen ein Stück weit den Schrecken. Wenn Sie nichts sagen, denkt jeder, das Thema sei Ihnen peinlich und es wird totgeschwiegen.

Selbsthilfe

Viele stellen sich unter Selbsthilfe jammernde Menschen im Stuhlkreis vor. Völlig zu unrecht, denn Selbsthilfegruppen bestehen aus engagierten, informierten und lebensfrohen Menschen, die sich gegenseitig unterstützen – mit Wissen, mit Erfahrung und oft auch mit viel Humor. In den Gruppen treffen Sie auf andere Menschen, die ähnliche Herausforderungen bewältigen. Manche stehen noch ganz am Anfang, andere leben schon lange mit der Erkrankung. Dieses Erfahrungswissen, das in den Treffen rege ausgetauscht wird, ist oft Gold wert und anderswo schwer zu finden: Wie beantrage ich Hilfsmittel? Was tun, wenn eine Reha abgelehnt wird? Wo finde ich gute Fachärzte, Therapeuten oder ein geeignetes Sanitätshaus? Neben dem Austausch über praktische Fragen bieten die Gruppen auch Raum für persönliche Themen. Wer möchte, kann hier offen über Sorgen, Ängste oder Frustrationen sprechen – in einem geschützten Rahmen und mit Menschen, die genau wissen, wie sich das anfühlt. Selbsthilfe bedeutet also vielmehr: voneinander lernen, sich gegenseitig stärken und sich nicht allein fühlen.

Wenden Sie sich einfach an die Lymphselbsthilfe. Die Website www.lymphselbsthilfe.de hat viele Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland aufgelistet. Falls es keine Gruppen in Ihrer Region gibt, stehen Ihnen die Online-Selbsthilfegruppen JuLys (für Betroffene von 18-35 Jahren) und LiLyOn (für alle Betroffenen) offen.

Auch bei Aufbau und Organisation einer Selbsthilfegruppe steht Ihnen die Lymphselbsthilfe e. V. mit gutem Rat und Unterstützung zur Seite. *Mehr zu unserer Arbeit und unseren Angeboten sehen Sie auf den Seite 158 und Seite 165.*

Kontaktstelle

Wir bieten Ihnen eine Kontaktstelle mit Beratungstelefon (**09132 / 745886**) für Lip- und Lymphödem-Betroffene und ihre Angehörige sowie für Personen mit erhöhtem Risiko bzw. familiärer Veranlagung. Gern beantworten wir Ihre Fragen auch über das Kontaktformular (www.lymphselbsthilfe.de/kontakt).

Unser Fachbeirat unterstützt Sie auch in fachlichen Fragen zur Therapie. Außerdem bieten wir einen medizinischen Beirat, an den wir ärztliche Fragen weitergeben.

Webseite www.lymphselbsthilfe.de

Auf unserer Website finden Sie viele Informationen zum Lymphsystem und Therapiemöglichkeiten, außerdem können Sie alle unsere Publikationen und Lymphselbsthilfe-Magazine nachlesen. Sie können diese und weitere Informationsbroschüren herunterladen oder bestellen.

Lymphselbsthilfe-Magazin

Als Mitglied der Lymphselbsthilfe e. V. erhalten Sie unser Magazin mit vielen medizinischen Fachartikeln und Erfahrungsberichten zu interessanten Themen rund um das Lip- und Lymphödem zweimal jährlich kostenlos postalisch zugesandt.



Lymphselbsthilfetag

Einmal im Jahr treffen wir uns an wechselnden Orten in Deutschland, um viele Betroffene mit medizinischen Vorträgen und praktischen Workshops aufzuklären und zu schulen.



In unseren GALLy / GALLiLy Workshops

Hier erwerben Sie eine Basiskompetenz, um Ihre Erkrankung zu verstehen. Darauf aufbauend werden alle Komponenten der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE, siehe Seite 39) und Möglichkeiten des Selbstmanagements erläutert. Dadurch erweitern Sie Ihre Handlungsmöglichkeiten. Ziel ist es, das erworbene Wissen in den Alltag einzubauen, um Ihre Erkrankung effektiv selbst managen zu können und die chronische Erkrankung Lip- oder Lymphödem besser zu akzeptieren. Sie werden in die Lage versetzt, medizinisch-fachliche Erkenntnisse in Ihre persönlichen Entscheidungsprozesse einzubetten und können ein aktives, hoffnungsvolles Leben wiedererlangen.

Rechtliche Ansprüche

Vielfache Herausforderung

Ein Lymphödem ist nicht nur eine medizinische, sondern oft auch eine sozialrechtliche Herausforderung. Umso wichtiger ist es, die eigenen Ansprüche zu kennen. Dieses Kapitel gibt einen Überblick über die wichtigsten rechtlichen Möglichkeiten und Unterstützungsangebote für Menschen mit einem Lymphödem – von der Krankenkasse über den Schwerbehindertenausweis bis hin zur Pflegeversicherung.

Leistungen der Krankenkassen

Bei einem diagnostizierten Lymphödem haben Betroffene Anspruch auf eine medizinisch notwendige Versorgung, hier die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE). Dazu gehören:

Manuelle Lymphdrainage (MLD):

Diese wird im Umfang medizinischer Notwendigkeit ärztlich verordnet. Für Lymphödem Stadium 2 und 3 regelt die Heilmittel-Richtlinie, dass der Arzt keinen Regress fürchten muss und sein Budget nicht belastet wird. Anders als bei nicht chronischen Erkrankungen, ist keine Pause nach 12 Wochen vorgeschrieben.

Kompressionsversorgung:

Kompressionsstrümpfe sind zentrale Bestandteile der Therapie. Sie sind Hilfsmittel, d.h. sie belasten nicht das Budget des Arztes. Nach Genehmigung übernimmt die Krankenkasse die Kosten. Die Leitlinie fordert zwei Kompressionsversorgungen (d.h. alle Strümpfe und Strumpfhosen, die übereinander gemeinsam getragen werden), denn die Strümpfe müssen idealerweise aus hygienischen Gründen täglich gewaschen werden. Zudem garantieren die Hersteller den medizinisch

erforderlichen Kompressionsdruck nur für etwa sechs Monate, danach lässt die Wirkung nach. Damit sind eigentlich zwei Paar Strümpfe im Halbjahr nötig, so ergibt sich aus unserer Sicht $2+2=4$ Versorgungen pro Jahr. Bleiben Sie also dran und legen Sie Widerspruch ein, wenn Ihre Krankenkasse zu einem anderen Ergebnis kommt. Wichtig ist eine individuelle Anpassung durch geschulte Sanitätshausmitarbeiter.

Kompressionsverbände:

Kompressionsverbände sind keine Hilfsmittel und belasten das Budget Ihres Arztes, müssen aber durch die Krankenkasse nicht genehmigt werden. Die Binden sind so ausgelegt, dass sie etwa ein Jahr benutzt werden können. Damit ist ein Lymphset pro Jahr rezeptierbar.

Physiotherapie und Bewegung:

Auch bewegungstherapeutische Maßnahmen, zum Beispiel spezielle Gymnastik bei Lymphödemen, können ärztlich verordnet werden.

Hilfsmittel und Pflegehilfen:

In bestimmten Fällen können weitere Hilfsmittel (z. B. An- und Ausziehhilfen für Kompressionskleidung) beantragt werden. Diese müssen ärztlich verordnet und von der Krankenkasse genehmigt werden.

gangsstempel

Erstantrag nach § 69 Sozialgesetzbuch - Neuntes Buch - (SGB IX)

Schwerbehindertenrecht

schwerbehindertenausweis

Schwerbehindertenausweis

Ein Lymphödem kann als dauerhafte Funktionsbeeinträchtigung gewertet werden und somit einen Anspruch auf die Feststellung einer Schwerbehinderung begründen.

- **Grad der Behinderung (GdB):** Je nach Schwere und Ausprägung des Lymphödems kann ein GdB zwischen 20 und 50 (oder mehr) anerkannt werden. Entscheidend ist, wie stark die alltägliche Lebensführung beeinträchtigt ist.
- **Vorteile des Schwerbehindertenausweises:** Ein anerkannter GdB kann – je nach Höhe – steuerliche Vergünstigungen, zusätzlichen Kündigungsschutz im Arbeitsverhältnis, Anspruch auf Zusatzurlaub oder erleichterte Voraussetzungen für einen früheren Renteneintritt mit sich bringen.
- **Antragstellung:** Der Antrag wird beim zuständigen Versorgungsamt gestellt. Wichtig: Alle ärztlichen Befunde und Berichte beifügen, die die Auswirkung des Lymphödems auf den Alltag belegen, bzw. alle Ärzte nennen, die dem Amt Ihre Befunde zur Verfügung stellen sollen. Vergessen Sie nicht alle Ihre Erkrankungen aufzuführen und die behandelnden Ärzte entsprechend anzugeben. Der GdB ist ein Konglomerat aus der Gesamtbeeinträchtigung aller Erkrankungen.

Pflegegrad und Unterstützung im Alltag

Ein Lymphödem kann zu Einschränkungen bei der Körperpflege, beim An- und Auskleiden oder bei der Mobilität führen. Damit kann (je nach individueller Situation) ein Pflegegrad beantragt werden.

- **Pflegegrad beantragen:**

Der Antrag wird bei der Pflegekasse (in der Regel der Krankenkasse angeschlossen) gestellt. Ein Gutachter des MD (Medizinischer Dienst) prüft dann den Unterstützungsbedarf.

- **Leistungen bei anerkanntem Pflegegrad:** Je nach Pflegegrad stehen unterschiedliche Leistungen zur Verfügung – zum Beispiel Pflegegeld, Pflegesachleistungen, Zuschüsse für Pflegehilfsmittel oder Maßnahmen, die das Wohnumfeld verbessern.

Es kann sinnvoll sein, sich bei der Antragstellung von einer Pflegeberatung oder einem Sozialdienst unterstützen zu lassen, um die individuellen Bedürfnisse richtig darzustellen.



7.0

Lymphselbsthilfe e.V.

Wer wir sind

Die Lymphselbsthilfe e. V. ist der Bundesverband für Menschen mit lymphostatischen Erkrankungen. Seit unserer Gründung im März 2012 setzen wir uns als gemeinnütziger Verein für die Belange der Betroffenen ein. Alle in Vorstand und Beirat sind selbst betroffen und engagieren sich ehrenamtlich. Fachlich beraten werden wir durch unseren wissenschaftlichen Beirat, dem Ärzte sowie Fachkräfte für manuelle Lymphdrainage (MLD) angehören – auch sie arbeiten ehrenamtlich.

Unsere Arbeit finanziert sich über Mitgliedsbeiträge, private Spenden, die Gemeinschaftsförderung der Krankenkassen auf Bundesebene, die projektbezogene Förderung der Krankenkassen sowie der Aktion Mensch.

Was wir tun

Wir vertreten die Interessen von Menschen mit Lip- und Lymphödem sowie verwandten Erkrankungen – in Medizin, Politik und Gesellschaft. Wir sind als Fachgesellschaft in der Leitlinienarbeit vertreten, und Patientenvertreter beim Gemeinsamen Bundesausschuss.

Ein zentrales Anliegen ist die Vernetzung aller Betroffenen in Deutschland sowie die Unterstützung beim Aufbau und bei der Organisation regionaler Selbsthilfegruppen.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in der Aufklärung und Information gesundheitspolitischer Entscheidungsträger sowie der Öffentlichkeit. Den Aspekt kann man noch in den existierenden Absatz reinbasteln: Um Versorgungslücken zu schließen und die Behandlungssituation zu verbessern, stehen wir in regelmäßigem Austausch mit wichtigen Akteuren im Gesundheitswesen wie Politikern, Ministerien und Krankenkassen. Außerdem sind wir in wichtigen gesundheits-

politischen Gremien wie dem G-BA vertreten. So engagieren wir uns aktiv für die Belange von Menschen mit Lymph- und Lipödemen und bringen unsere Expertise in gesundheitspolitische Debatten ein.

Wir nehmen aktiv an Fachtagungen teil und organisieren zudem jährlich unseren Lymphselbsthilfetag. In Kooperation mit Fachkliniken bieten wir hier ein vielseitiges Programm aus Workshops und Vorträgen für Fachpersonal, Betroffene und Interessierte.

Mit Informationsbroschüren, unserem Mitgliedermagazin, Fachbeiträgen, Social Media und eigens entwickelten Selbstmanagementkursen klären wir über die Erkrankungen auf, zeigen Defizite auf und setzen Impulse für bessere Versorgung.

Wir tauschen uns mit Patientenvertretern weltweit aktiv aus und haben bereits gemeinsam mehrere Manifeste zur Verbesserung der globalen Versorgungssituation veröffentlicht – etwa für mehr Mittel in der medizinischen Forschung, Bildungsprogramme für Gesundheitsberufe und besseren Zugang zu spezialisierter Versorgung.



Durch Social Media-Aktivitäten und Selbstmanagement-Videos auf YouTube erreichen wir zunehmend mehr Betroffene und können gezielt wichtige Informationen vermitteln. Folgen Sie uns gerne auf Instagram, Facebook (@lymphselbsthilfe) und auf YouTube (@lymphselbsthilfee.v.5349).

Unsere Ziele

Wir setzen uns dafür ein, dass Menschen mit Lip- und Lymphödemen die Unterstützung und Anerkennung erhalten, die sie verdienen – medizinisch, gesellschaftlich und politisch. Unsere wichtigsten Ziele sind:

Verbesserung der Versorgungssituation: Lip- und Lymphödeme sollen und sind durch unseren Einsatz bereits als chronische Erkrankungen anerkannt, um den Zugang zu notwendigen Leistungen zu sichern. Diagnosen müssen frühzeitig gestellt und Therapien individuell abgestimmt werden. Dafür braucht es deutlich mehr Fachwissen in der Medizin – durch gezielte Aus- und Weiterbildungen für Ärzte und Therapeuten.

Rechtssicherheit schaffen: Therapien und Hilfsmittel müssen verbindlich im Heilmittelkatalog und Hilfsmittelverzeichnis geregelt sein und dauerhaft von den Krankenkassen erstattet werden. Wir setzen uns dafür ein, dass die Versorgung bundesweit verlässlich, qualitätsgesichert und wohnortnah erfolgt.

Selbsthilfe stärken und vernetzen: Wir wollen Betroffene bundesweit vernetzen, Selbsthilfegruppen fördern und den Austausch untereinander stärken. Durch gezielte Informationsangebote und Schulungen unterstützen wir Betroffene dabei, ihre Erkrankung aktiv zu managen und selbstbewusst damit umzugehen.

Aufklärung und gesellschaftliche Akzeptanz: Wir klären über die Erkrankungen auf, sensibilisieren die Öffentlichkeit und arbeiten daran, Vorurteile und Stigmatisierung abzubauen. Unser Ziel ist eine Gesellschaft, in der Menschen mit Lip- und Lymphödemen mit Respekt und Verständnis begegnet wird – auch im medizinischen Umfeld und am Arbeitsplatz.

Forschung und Innovation vorantreiben: Wir fordern mehr Mittel für die medizinische Forschung – insbesondere zur Erforschung von Ursachen, Krankheitsverläufen und neuen Behandlungsmöglichkeiten. Fortschritte sollen Betroffenen schnell und unkompliziert zugutekommen – durch transparente und faire Zugänge zu innovativen Therapien. Wir führen eigene Studien zur Lebensqualität der Betroffenen durch.

Ihre Unterstützung zählt!

Die Lymphselbsthilfe e. V. setzt sich mit großem Engagement für Betroffene ein und organisiert bundesweit Veranstaltungen, Informationsangebote und politische Projekte. Wir alle arbeiten ehrenamtlich – im Rahmen unserer Kraft, Zeit und Möglichkeiten. Manchmal gibt es mehr zu tun, als wir stemmen können – hier können Sie helfen!

Mitglied werden

Mit Ihrer Mitgliedschaft stärken Sie unsere Arbeit langfristig. Sie helfen uns dabei, Angebote für Betroffene auszubauen, politische Anliegen voranzubringen und die Lymphselbsthilfe deutschlandweit zu vernetzen. Gemeinsam sind wir stark!

Sie finden auf den folgenden Seiten einen Mitgliedsantrag, oder besuchen Sie unsere Webseite: <https://www.lymphselbsthilfe.de/home/mitglied-werden/>

Aktiv mitarbeiten

Sie möchten sich mehr einbringen? Wir suchen engagierte Menschen, die uns im Verein unterstützen – z. B. bei Veranstaltungen, in der Öffentlichkeitsarbeit, bei digitalen Angeboten oder in der Organisation. Jede helfende Hand zählt – bringen Sie Ihre Ideen und Fähigkeiten ein! Schreiben Sie uns: info@lymphselbsthilfe.de. **Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!**

Spenden

Jeder Beitrag – ob groß oder klein – hilft uns bei unserer Arbeit und kann steuerlich abgesetzt werden.

**Spenden richten Sie bitte an unser Konto bei der
Deutschen Skatbank
(IBAN DE87 8306 5408 0005 4330 02, Vermerk „Spende“).**

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

8.0

Lymphtagebuch



Lymphtagebuch

Ihr Lymphödem kann sich von Tag zu Tag verändern. Manche Faktoren können es verstärken, zum Beispiel sommerliche Hitze, langes Stehen oder bestimmte Aktivitäten.

So gehen Sie vor:

- Wählen Sie drei feste Messpunkte (1, 2, 3), z. B.:
 - Bein: Mittelfuß, Wade (unterhalb des Knies), Oberschenkel (Mitte oder kurz unterhalb der Leiste).
 - Arm: Hand, Unterarm (unterhalb des Ellenbogens), Oberarm (Mitte oder kurz unterhalb der Achsel).
- Markieren Sie die Messpunkte mit einem Stift oder kleinen Hautaufklebern, um immer an derselben Stelle zu messen.
- Messen Sie morgens und abends den Umfang an allen drei Punkten. Bei deutlichen Veränderungen können Sie zusätzlich zwischendurch messen (z. B. nach einer Wanderung oder anstrengenden Tätigkeit).
- Tragen Sie Ihre Messwerte in die Tabelle ein.

Zusätzliche Beobachtungen:

- Notieren Sie Ihre Stimmung auf einer Skala von 1 (sehr gut) bis 5 (sehr schlecht).
- Schätzen Sie Ihr Stresslevel auf einer Skala von 1 (kein Stress) bis 5 (sehr hoher Stress).
- Geben Sie an, wie viele Stunden Sie an diesem Tag überwiegend gestanden oder gesessen haben.
- Falls Sie Schmerzen haben, notieren Sie bitte deren Stärke auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (stärkster vorstellbarer Schmerz) und den Ort (z. B. Fußrücken, Innenseite Wade, Oberarm).

8.0 Lymptagebuch

* mögliche Messpunkte: Fußrücken, über Knöchel, Unter/Über Knie, Oberschenkel, Hüfte bzw. Handrücken, -gelenk, unter/über Ellenbogen, Oberarm, Schulter

Autorenverzeichnis

Wir danken allen Expertinnen und Experten, die mit ihrem Wissen und Engagement zur Entstehung dieser Broschüre beigetragen haben:

Prof. Dr. med. Anja M. Boos	Direktorin der Klinik für Plastische Chirurgie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein am Campus Lübeck
Dieter Flemming	Websiteadministrator, Kontakttelefon, alle Druckerzeugnisse, gute Seele der Lymphselbsthilfe a.D.
Ralf Gauer	Fachlehrer MLD/KPE, Masseur, wissenschaftlicher Fachbeirat der Lymphselbsthilfe e. V. a.D.
René Gatzenberger	Bandagistenmeister, Seminarverwaltung LymphForum, Wilhelmsthal
Susanne Helmbrecht	Dipl.-Psychologin, Vorstandsvorsitzende der Lymphselbsthilfe e. V.
Dr. med. Anya Miller	Fachärztin für Dermatologie
Brigitte Nink-Grebe	Geschäftsführung Deutsche Gesellschaft für Wundheilung und Wundbehandlung e. V. (DGfW), Gießen
Isabell Giakupian	Betroffene mit Primärem Lymphödem und Influencerin (Instagram: @lymami.journey)
Kirsten Schade	GenerationenBeraterin (IHK), Generationen Beratung Moers

Bernd Schneider	Fachlehrer MLD/KPE, wissenschaftlicher Fachbeirat der Lymphselbsthilfe e. V.
Dr. med. Klaus Schrader	Facharzt für Allgemeinmedizin, Phlebologie, Lymphologe BVL/DGLTM, Gefäßpraxis Hochfranken, Hof
Dr. Med. Gerson Strubel	Internist, Angiologe, Bereichsleiter Angiologie und Lymphologie im Zentrum Fünf Höfe, München

Hinweis: Die Inhalte dieser Broschüre bestehen aus überarbeiteten und aktualisierten Texten früherer Ausgaben sowie aus neu erstellten Abschnitten, um aktuelle Themen und Erkenntnisse aufzunehmen und die Informationen für die Leser gut verständlich bereitzustellen.

Bildnachweise:

- © AdobeStock S. 6, S. 14, S.19, S. 22, S. 29, S. 30, S. 70, S. 79, S. 84,
S. 102, S. 109, S. 141, S. 162, S. 176
- © Andreas Graf S. 35, S. 36
- © Anna Maisetti S. 124
- © chatgpt S. 21, S. 132
- © Kristen Schade S. 150
- © Lymphselbsthilfe e.V. alle restlichen Bilder und Grafikern
- © medi S. 144, S. 147
- © pixabay S. 129
- © Sabine Michel Titelbild, S. 122

Danksagung

Abschließend möchten wir uns herzlich bei allen bedanken, die zum Gelingen dieses Projektes beigetragen und bei der Entstehung der Broschüre mitgewirkt haben. Wir danken für die freundliche Unterstützung bei der Bereitstellung der Inhalte, beim Layout, Lektorat, Druck, dem Versand und der Verteilung.

Unser besonderer Dank geht an den BKK Dachverband e. V. in Berlin, der die Neugestaltung dieser Broschüre durch eine großzügige Zuwendung im Rahmen der Selbsthilfeförderung überhaupt erst ermöglicht hat.

Unser Dank gilt auch Frau Schade, die uns unentgeltlich das Kapitel „Älter werden mit dem Lymphödem“ zur Verfügung gestellt hat.

Erwähnen möchten wir ferner alle Personen, die uns ehrenamtlich beraten und beim Korrekturlesen, bei der Bildgestaltung und mit zahlreichen Ideen beim Layout unterstützt haben.

Wir bedanken uns auch bei unseren beiden „Models“ Anna Maisetti und Isabell Giakupian die uns ihre Bilder zur Verfügung gestellt haben.

Glossar

Achtsamkeit	Bewusste, wertfreie Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments; wird als Methode zur Stressbewältigung eingesetzt.
Adipositas	Krankhaftes Übergewicht mit erhöhtem Körperfettanteil, das das Lymphsystem zusätzlich belasten kann.
Apparative intermittierende Kompression (AIK)	Frühere Bezeichnung für Intermittierende pneumatische Kompression (IPK).
Bauchtiefendrainage	MLD-Technik zur Anregung tiefer Lymphgefäße im Bauchraum, oft kombiniert mit tiefer Atmung.
Computertomogramm (CT)	Röntgenverfahren, das Schnittbilder des Körpers erstellt. Zeigt anatomische Strukturen sehr genau.
Convolutions	Kleine Hautfalten, die beim Anlegen der Tapes entstehen und den Lymphfluss stimulieren sollen.
distal	In Bezug auf die Körperregionen (Gliedmaßen bzw. Blutgefäße) weiter von der Körpermitte bzw. vom Herzen entfernt.
Emotionales Essen	Nahrungsaufnahme als Reaktion auf Gefühle wie Stress, Frust oder Langeweile statt auf körperlichen Hunger.
Entstauungsgymnastik	Spezielle Übungen zur Förderung des Lymphflusses; kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.
Entstauungsphase	Erste Behandlungsphase der KPE mit täglicher Lymphdrainage und Bandagierung zur schnellen Reduktion der Schwellung.
Erhaltungsphase	Zweite Behandlungsphase der KPE mit dauerhaftem Tragen maßgefertigter Kompressionsstrümpfe zur Stabilisierung des Therapieergebnisses.
Erysipel	Bakterielle Infektion der oberen Hautschichten und Lymphwege, zeigt sich als scharf begrenzte starke Rötung. Als häufigste Ursache gelten kleinste Hautverletzungen, die oft unentdeckt bleiben. Auch als Wundrose oder Rotlauf bezeichnet.
Fango	Warme Mineralschlamm-Packung, oft in der Physiotherapie eingesetzt; kann beim Lymphödem durch Wärme die Schwellung verstärken und ist daher meist nicht empfohlen.
Fibrose	Krankhafte Vermehrung des Bindegewebes mit daraus resultierender Verhärtung.
Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe	Maßangefertigte Strümpfe mit Naht, speziell für Lymphödeme geeignet, besonders anpassungsfähig und wirksam.

Fluoreszenzlymphografie mittels Indocyaningrün (ICG)	Sichtbarmachung der Funktion der Lymphgefäße durch ein fluoreszierendes Kontrastmittel.
Funktionssport (Funktionstraining)	Medizinisch verordnete Bewegung zur gezielten Förderung von Körperfunktionen (Beweglichkeit, Kraft, Koordination).
GALLiLy	Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem: Modular aufgebaute, eintägige oder auch mehrtägige Intensiv-Workshops zum Thema Selbstmanagement des Lip- und Lymphödems bieten Hilfe zur Selbsthilfe an. Diese Workshops finden auch regional statt. Weitere Informationen finden Sie unter www.lymphselbsthilfe.de/gallily .
GLP-1-Rezeptoragonisten	Medikamente, ursprünglich zur Diabetesbehandlung entwickelt, die den Appetit zügeln und beim Abnehmen unterstützen können.
Grad der Behinderung (GdB)	Maßzahl zur Bewertung einer Behinderung, Grundlage für bestimmte Nachteilsausgleiche.
Hautbarriere	Äußere Schutzschicht der Haut, die Krankheitserreger und Schadstoffe abwehrt.
Hilfsmittel	Medizinische Produkte, die von der Krankenkasse genehmigt und finanziert werden (z. B. Kompressionsstrümpfe, Anziehhilfen).
Hilfsmittelnummer	Offizielle Kennzeichnung im Hilfsmittelverzeichnis der Krankenkassen für geprüfte, erstattungsfähige Medizinprodukte.
Hilfsmittelverzeichnis	Liste der von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannten und erstattungsfähigen medizinischen Hilfsmittel.
Intermittierende pneumatische Kompression (IPK)	früher AIK (apparative intermittierende Kompression): Zur Entstauung werden die betroffenen Bereiche mit einer Manschette umgeben, welche in Kammern unterteilt ist, die nacheinander aufgepumpt und wieder entleert werden.
Interstitialium	Zwischenraum zwischen Geweben oder Zellen.
Kapillaren	Kleinste Blutgefäße, in denen der Austausch von Sauerstoff, Nährstoffen und Abfallstoffen zwischen Blut und Gewebe stattfindet.
Kinesio-Tapes (K-Tapes)	Elastisches Tape, das auf die Haut aufgeklebt wird und durch Erzeugung von Spannung in den oberen Hautschichten den Lymphfluss anregen soll.

Klassisches Sport-Tape	Unelastisches Tape zur Stabilisierung oder Ruhigstellung von Gelenken; unterscheidet sich grundlegend von Kinesio-Tapes.
Kollektoren	Sammelgefäß für die Lymphflüssigkeit, bestehend aus Abschnitten mit Muskelschicht und Klappen, den Lymphangiomen.
Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)	Standardtherapie beim Lymphödem bestehend aus mehreren Bausteinen: Manuelle Lymphdrainage, Kompression, Bewegung, Hautpflege und Patientenschulung.
Kompressionsbandage	Mehrlagiger Verband mit Kurzzugbinden, Polsterung und Schutzschicht, vor allem in der Entstauungsphase angewendet.
Kompressionsklassen (KKL)	Einteilung des Kompressionsdrucks in vier Klassen: KKL 1 mäßige Kompression, KKL 2 mittelkräftige Kompression, KKL 3 kräftige Kompression, KKL 4 extra kräftige Kompression.
Kompressionstherapie	Zentrale Behandlungsform beim Lymphödem, bei der durch kontrollierten Druck Schwellungen reduziert und der Lymphabfluss gefördert werden.
Kompressionsversorgung	Medizinische Strümpfe oder Bandagen, die Druck auf das Gewebe ausüben, um den Lymphfluss zu fördern und Schwelungen zu reduzieren.
Kontraindikation	Medizinischer Grund, der gegen die Anwendung eines bestimmten Medikaments oder einer an sich zweckmäßigen therapeutischen Maßnahme spricht.
Kurzzugbinden	Binden mit hohem Arbeitsdruck bei Bewegung und niedrigem Ruhedruck, ideal zur Ödembehandlung. Wenn der Patient sich aktiv bewegt, entsteht auf dem Ödem ein hohes Widerlager. In der Ruhephase bleibt der Verband stabil und arbeitet sich nicht in das Ödem hinein.
Langzugbinden	Stark elastische Binden mit hohem Ruhedruck, werden überwiegend bei phlebologischen Krankheitsbildern angewandt oder als "Abschlussrunde" über einen Kurzzugverband. Langzugbinden haben in der Lymphologie den Nachteil, dass sie keinen hohen Wandeffekt haben und sich in der Ruhephase (hochgelegte Extremität) in das Ödem ziehen.

Lymphangion	Lymphgefäßabschnitt mit verdickter Wand, begrenzt durch Ventilkappen. Diese werden durch das vegetative Nervensystem gesteuert und pumpen die Lymphe mittels Muskelkontraktionen durch die Lymphgefäße und sichern damit den Lymphfluss.
Lymphdrainagegriffe	Spezifische Handgriffe der MLD, die Flüssigkeit verschieben, Lymphknoten entleeren und Lymphgefäße anregen.
Lymphe	Klare bis leicht trübe Flüssigkeit im Lymphsystem, die u. a. Eiweiße, Fette, Immunzellen und Krankheitserreger enthält.
Lymphgefäß	Feine Röhrchen, die eiweißreiche Gewebsflüssigkeit (Lymphe) aus dem Gewebe aufnehmen und abtransportieren.
Lymphherzchen	Früherer Begriff für Lymphangion, wegen der pumpenden Funktion.
Lymphknoten	Filterstationen im Lymphsystem, in denen Krankheitserreger erkannt und bekämpft werden.
Lymphödem	Schwellung im Gewebe durch angesammelte Lymphflüssigkeit, meist infolge gestörter Lymphabflusswege.
lymphpflichtige Last	Bestandteile der Gewebsflüssigkeit, die nicht über das venöse Blut, sondern nur über das Lymphsystem abtransportiert werden können.
Lymphsystem	Netzwerk aus Gefäßen und Knoten, das überschüssige Gewebsflüssigkeit abtransportiert und Teil der Immunabwehr ist.
Lymphszintigrafie	Untersuchung des Lymphflusses mittels radioaktiv markierter Substanz. Macht gestörte Lymphabflüsse sichtbar.
Magnetresonanztomographie (MRT)	Organe können detailliert dargestellt und krankhafte Veränderungen sichtbar gemacht werden. Diese Untersuchungsmethode basiert auf Magnetismus, daher ist der Körper keiner Strahlenbelastung ausgesetzt.
Manuelle Lymphdrainage (MLD)	Spezielle, sanfte Massagetechnik zur Förderung des Lymphabflusses und Reduktion von Schwellungen.
Medizinische Adaptive Kompressionsbänder (MAK)	Klettssysteme zur Kompression, die individuell anpassbar sind und besonders bei Bewegungseinschränkungen Anwendung finden.
Medizinischer Dienst (MD)	Unabhängige Gutachterorganisation, die u. a. den Pflegebedarf im Auftrag der Pflegekassen prüft.

MRT-Lymphografie	MRT-Darstellung der Lymphgefäße und des umliegenden Gewebes. Zeigt Ödeme, Fett und Fibrosen ohne oder mit Kontrastmittel.
Muskelpumpe	Mechanismus, bei dem die Muskulatur durch Bewegung Druck auf das Gewebe ausübt und so den Lymphfluss unterstützt.
Nachtkompression	Spezielle, weichere Kompressionsversorgung für die Nacht zur Erhaltung der Entstauung.
Ödem	Sicht- und tastbare Flüssigkeitsansammlung im Gewebe, oft durch gestörten Lymphabfluss verursacht.
Palpation	Medizinisches Abtasten des Körpers zur Beurteilung von Schwellungen, Gewebekonsistenz und Schmerzen.
Patientenschulung	Anleitung zur selbstständigen Durchführung der Therapie im Alltag (z. B. Anlegen der Kompression, Hautpflege, Bewegung).
Pelotten	Eingenähte Polster zur gezielten Druckverteilung in der Kompressionsversorgung (z. B. an Gelenken oder bei Narben).
Pergamenthaut	Sehr dünne, empfindliche Haut, oft im Alter oder bei bestimmten Erkrankungen, besonders verletzungsanfällig.
Peristaltik	Ein Bewegungsmuster in Hohlorganen mit rhythmischen Kontraktionswellen glatter Muskulatur, zum Beispiel die Eigenbewegungen des Darms.
Pflegegrad	Einstufung des Unterstützungs- und Pflegebedarfs, Grundlage für Leistungen aus der Pflegeversicherung.
Pflegekasse	Teil der Krankenkasse, der für die Organisation und Finanzierung von Pflegeleistungen zuständig ist.
Pilzinfektionen	Haut- oder Nagelinfectionen durch Pilze, oft begünstigt durch feuchte Hautfalten und geschwächte Abwehrkräfte.
Präventionssport	Bewegungsangebot zur Gesundheitsförderung und Vorbeugung, oft mit Zuschuss der Krankenkasse.
Primäres Lymphödem	Angeborene oder genetisch bedingte Fehlanlage bzw. Schwäche des Lymphsystems. Die Lymphgefäße sind zu wenig, zu eng oder funktionsgestört, sodass es bereits in jungen Jahren oder im Erwachsenenalter zu Schwellungen kommen kann.
proximal	zur Körpermitte hin (im Gegensatz zu distal)

Quadranten	Vier anatomische Bereiche des Körpers, die jeweils zu bestimmten Lymphknotenstationen ableiten.
Radiogene Fibrose	Gewebeverhärtung durch Narbenbildung nach Strahlentherapie, oft verbunden mit Nervenreizungen.
Reaktive Hyperämie	Kurzeitige verstärkte Durchblutung nach Kälteanwendung, wenn sich die zuvor verengten Gefäße wieder weiten.
Rehabilitation (Reha)	Stationäre oder ambulante Maßnahme zur intensiven Behandlung und Stabilisierung des Lymphödems, meist über mehrere Wochen.
Rehabilitationssport (Rehasport)	Von der Krankenkasse anerkannter, ärztlich verordneter Bewegungskurs in der Gruppe unter fachlicher Anleitung.
Rundgestrickte Kompressionsstrümpfe	Nahtlose Strümpfe mit geringerem Druckprofil. Eher für Venenerkrankungen geeignet, nicht Standard bei Lymphödem.
S2k-Leitlinie / S3-Leitlinie	Medizinische Behandlungsrichtlinien unterschiedlicher Evidenzstufen, herausgegeben von der AWMF zur Sicherung einer leitliniengerechten Therapie.
Schneider-Packs	Unruhige Schaumstoffeinlagen, die den entstauenden Effekt verstärken.
Schwerbehindertenausweis	Offizielles Dokument, das bei einem bestimmten Grad der Behinderung (GdB) ausgestellt wird und verschiedene rechtliche Vorteile gewährt.
Sekundäres Lymphödem	Lymphödem, das infolge einer anderen Ursache (z. B. Übergewicht, Operation, Verletzung) entsteht.
Selbstbandagierung	Selbstständiges Anlegen einer Kompressionsbandage.
Selbstmanagement	Eigenverantwortliche Umsetzung von Therapie- und Lebensstilmaßnahmen, um den Verlauf des Lymphödems positiv zu beeinflussen.
Sepsis	Lebensbedrohliche Blutvergiftung, die u. a. durch unbehandelte Infektionen wie ein Erysipel entstehen kann.
Single Photon Emission Computed Tomography (SPECT/CT)	Hier rotieren ein oder mehrere Dektoren um den Körper des Patienten. Es entsteht ein dreidimensionales Bild der Verteilung eines Radiopharmakons (radioaktiv markiertes Arzneimittel) im Körper.
Sozialdienste	Beratungs- und Unterstützungsstellen, die bei der Antragstellung für Reha- oder Pflegeleistungen helfen.

Soziale Isolation	Rückzug aus sozialen Kontakten und gesellschaftlichem Leben; kann psychische Folgen haben.
Stemmer-Zeichen	Test auf Vorliegen eines Lymphödems: Wenn die Hautfalte über der zweiten und dritten Zehe beziehungsweise dem zweiten und dritten Finger verbreitert, verdickt und schwer oder überhaupt nicht abhebbar ist, dann ist das Stemmer-Zeichen positiv und es liegt ein Lymphödem vor.
Stigmatisierung	Negative gesellschaftliche Zuschreibung oder Abwertung aufgrund einer sichtbaren oder bekannten Erkrankung.
Streptokokken	Bakterien, die u. a. Haut- und Weichteilinfektionen wie das Erysipel verursachen können; bei Lymphödemen besonders gefährlich, da sie über kleinste Hautverletzungen eindringen können.
Syndets	Synthetische, seifenfreie Waschsubstanzen mit hautfreundlichem pH-Wert.
Tiefenwärme	Wärmebehandlung, die tief ins Gewebe eindringt (z. B. Ultraschall, Infrarot), beim Lymphödem oft kontraindiziert.
Trauma (medizinisch)	Schwere Gewebeverletzung, z. B. durch Unfälle oder Operationen.
Ulkus	Chronische, schlecht heilende Wunde, oft durch Durchblutungsstörungen oder Druckprobleme verursacht.
Ultraschall (Sonografie)	Bildgebendes Verfahren, das mit Schallwellen arbeitet. Zeigt Flüssigkeitsansammlungen, Fettgewebe und Gewebeveränderungen.
Wasser-in-Öl-Emulsion (W/O)	Reichhaltige Creme, die viel Fett enthält und Feuchtigkeit in der Haut hält, besonders für trockene Haut geeignet.
Wasserscheiden	Natürliche Grenzlinien zwischen Lymphabflussgebieten des Körpers, über die Lymphe bei Bedarf umgeleitet wird.
Widerspruchsverfahren	Rechtliche Möglichkeit, gegen die Ablehnung eines Reha-Antrags Einspruch einzulegen.
Wundrose	siehe Erysipel

Antrag auf Mitgliedschaft in der Lymphselbsthilfe e.V.

Lymphselbsthilfe e.V.
c/o Susanne Helmbrecht
Jane-Addams-Str. 7
91074 Herzogenaurach

oder per Mail: info@lymphselbsthilfe.de

Ich der/die Unterzeichnende

Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____ PLZ/Ort: _____
Geb.Datum: _____ Telefon: _____
e-mail: _____

beantrage hiermit in der Lymphselbsthilfe e.V.: (bitte ankreuzen)

die Mitgliedschaft als **Betroffene/r** (30€/Jahr) bzw. _____ €/Jahr

Lymphödem **Lipödem** _____

Ich bin Leiter/in einer **Selbsthilfegruppe** und stimme der Veröffentlichung der Kontaktdaten unserer Selbsthilfegruppe auf der Webseite der Lymphselbsthilfe e. V. zu.

Ich bin Mitglied einer **Selbsthilfegruppe**

Name der SHG: _____ Anzahl Mitglieder: _____

die Mitgliedschaft als **Fördermitglied**

als Einzelperson _____ € (mind. 30€/Jahr)

als gewerbliche / juristische Person: _____ € (mind. 50 €/ Jahr)

Die Satzung der Lymphselbsthilfe e.V. ist mir bekannt. Bitte senden Sie mir Informationen des Vereins per Mail/
 per Post (bitte aus Kostengründen nur ankreuzen, wenn Sie keinen Mailaccount besitzen.)

Als Mitglied der Lymphselbsthilfe e.V. erhalte ich zweimal im Jahr das Lymph-Selbsthilfe-Magazin.

Als Antragsteller/in verpflichte ich mich, den jährlichen Mitgliedsbeitrag in der angegebenen Höhe durch Erteilung einer Einzugsermächtigung zu begleichen.

Ich bin damit einverstanden, dass die Lymphselbsthilfe e. V. die enthaltenen Daten elektronisch speichert. Die Lymphselbsthilfe e. V. wird die Daten vertraulich behandeln und die Adresse nur an den Verlag SP Medienservice (wegen Zusendung des im Mitgliedsbeitrag enthaltenen Magazins „Lymph-Selbsthilfe“) weitergeben. Insbesondere werden die Daten Dritten nicht zur Verfügung gestellt oder für Werbezwecke genutzt. Bitte lesen Sie auch unsere Datenschutzerklärung unter www.lymphselbsthilfe.de/datenschutz/

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Ich erteile der Lymphselbsthilfe e.V. ein SEPA-Lastschriftmandat und übernehme eventuell anfallende Kosten durch Rücklastschrift.

IBAN: _____ BIC: _____

bei der Bank _____

Alle Kontoinhaber: _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Die Lymphselbsthilfe e.V. ist als gemeinnützig anerkannt, der Kontoauszug wird bis 300 € als Spendenquittung anerkannt. Auf Antrag stellen wir eine Quittung aus.

Skatbank IBAN DE87 8306 5408 0005 4330 02 BIC GENODEF1SLR

Stand: Dezember 2025

Sind noch Fragen offen?

Schauen Sie doch mal auf unserer Internetseite vorbei!

www.lymphselbsthilfe.de

Oder fragen Sie uns per E-Mail oder Telefon:

frage@lymphselbsthilfe.de

09132 745886

Selbstmanagement des Lymphödems – Wissen, das stark macht

Ein Lymphödem bedeutet eine lebenslange Begleitung – aber keine hoffnungslose Diagnose. Diese Broschüre möchte Ihnen Mut machen und Antworten auf die vielen Fragen geben, die nach der Diagnose entstehen: Was kann ich tun? Wie lebe ich mit der Erkrankung? Welche Therapien helfen mir im Alltag?

Leicht verständlich erklärt sie die Grundlagen des Lymphsystems, den Entstehungsprozess des Lymphödems sowie die fünf Säulen der Standardtherapie (KPE). Ergänzt wird das medizinische Fachwissen durch alltagsnahe Tipps von Betroffenen für Betroffene: von Hautpflege über Bewegung, Ernährung und Reisen bis hin zu Beruf und Freizeit.

So erhalten Sie praxisnahe Anleitungen für Ihr Selbstmanagement – damit Sie Ihre Erkrankung verstehen, die richtigen Schritte einleiten und Ihr Leben aktiv und selbstbestimmt gestalten können.

Am Ende finden Sie zudem hilfreiche Kontakte und Anlaufstellen für weiterführende Unterstützung.

gefördert durch

