



# Bewegung beim Lymphödem

© 2026 Lymphselbsthilfe e. V.  
Alle Rechte vorbehalten.

## 2. Auflage

Herausgeber: Susanne Helmbrecht, Lymphselbsthilfe e. V., Herzogenaurach  
Redaktion und Lektorat: Sylvia Kraus, Goranka Gelencir  
Gestaltung, Bild und Satz: Sabine Michel

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Lymphselbsthilfe e. V. unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

### Abschnitt Selbstmanagement:

mit freundlicher Genehmigung der Universität Würzburg, Projekt SelMa  
gefördert von der Deutschen Rentenversicherung Bund 2013 – 2015

Seekatz, B., Musekamp, G., Faller, H., Reusch, A. & Meng, K. (2015). Selbstmanagement-Gruppenprogramm SelMa - Manual. Verfügbar unter:

[http://www.psychotherapie.uni-wuerzburg.de/forschung/projekte-koop\\_25.html](http://www.psychotherapie.uni-wuerzburg.de/forschung/projekte-koop_25.html)

Comic-Zeichnungen: © Martina Schradi

SelMa-Logo: © Roland Küffner, Andrea Reusch

---

# **Bewegung beim Lymphödem**

---





## Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Broschüre geht es um Bewegung mit einem Lymphödem, denn Sport und Bewegung haben vielfältige positive Auswirkungen auf den Körper und die Psyche.

Wir haben für Sie viele Anregungen und Vorschläge zusammengestellt, lymphgesunden Sport zu treiben, bzw. Bewegung, die den Lymphfluss unterstützt in Ihren Alltag zu integrieren.

Außerdem geht es um konkrete Möglichkeiten, wie sie Bewegung in Ihren Alltag einbauen können. Denn ohne konkrete Ziele, einem sinnvollen Plan, Überwinden von Barrieren und Belohnen des Erreichten verändern wir unsere Gewohnheiten nur ganz selten.

Bedanken möchten wir uns in diesem Zusammenhang für die freundliche Unterstützung der Universität Würzburg, die das Projekt SelMa (Selbermachen), gefördert von der Deutschen Rentenversicherung, ins Leben gerufen hat.

Lassen Sie sich inspirieren für den Start in Ihr sportliches, bewegtes Leben. Und vor allem: **GEHEN SIE ES AN!**

Ihre

*Susanne Helmbrecht*

Susanne Helmbrecht

*Vorsitzende des Bundesverbandes Lymphselbsthilfe e. V.*

Einige kurze Anmerkungen zu Beginn:

Da vom Lymphödem zum Großteil Frauen betroffen sind, möchten wir in dieser Broschüre die weibliche Form der Anrede nutzen. Bitte fühlen Sie sich als männlicher Leser genauso angesprochen.

Des Weiteren berücksichtigen Sie bitte, dass wir in diesem Rahmen spezielle Probleme wie Sport nach Krebserkrankungen sowie bei orthopädischen Besonderheiten nicht explizit behandeln können.

Hier möchten wir auf entsprechende Literatur verweisen, zum Beispiel hat die Stiftung Deutsche Krebshilfe eine Broschüre zum Thema Bewegung und Sport bei Krebs herausgegeben ([https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue\\_Ratgeber/Bewegung-und-Sport-bei-Krebs\\_BlaueRatgeber\\_DeutscheKrebshilfe.pdf](https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Bewegung-und-Sport-bei-Krebs_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf)). Ihr Arzt ist der richtige Ansprechpartner um abzuklären, in welcher Form und in welchem Umfang Sport und Bewegung in Ihrem individuellen Fall angemessen ist.

In dieser Broschüre beschränken wir uns auf das Lymphödem. Eine weitere Broschüre zum Thema Lipödem ist bereits in Planung.

# Inhalt

---

<b>Bewegung beim Lymphödem</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>Die Therapie beim Lymphödem</b> . . . . .	<b>10</b>
<b>Entstauungsgymnastik</b> . . . . .	<b>12</b>
Übungen im Sitzen . . . . .	.14
Übungen im Stehen/Gehen . . . . .	.18
<b>Atemübungen</b> . . . . .	<b>22</b>
Progressive Muskelentspannung . . . . .	.25
Qi Gong und Tai-Chi . . . . .	.26
Yoga . . . . .	.31
<b>Bewegung im Wasser</b> . . . . .	<b>35</b>
Aqua-Fitness . . . . .	.35
Aqua-Jogging . . . . .	.36
Schwimmen . . . . .	.37
Aqua-Cycling . . . . .	.38
<b>Aktiv im Alltag</b> . . . . .	<b>39</b>
Nordic-Walking . . . . .	.39
Trampolin . . . . .	.41
Fahrrad fahren . . . . .	.42
<b>Wie unterstützt mich meine Krankenkasse?</b> . . . . .	<b>43</b>
<b>Selbstmanagement</b> . . . . .	<b>46</b>
Worum es geht . . . . .	.46
Selma will sich mehr bewegen. . . . .	.47
Mein Plan – der Weg zum Ziel . . . . .	.52
<b>Anhang</b> . . . . .	<b>59</b>
Danksagung . . . . .	.59
Bildverzeichnis . . . . .	.59
Autorenverzeichnis . . . . .	.60
Antrag auf Mitgliedschaft in der Lymphselbsthilfe e.V. . . . .	.61

# Bewegung ist Lebensqualität?!

---

Das Herz-Kreislaufsystem, der Stoffwechsel und besonders das Lymphsystem sind in ihrer gesunden Funktionsweise maßgeblich darauf angewiesen, dass der Mensch sich bewegt. Regelmäßige, nicht zu anstrengende sportliche Betätigung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf sind gute Voraussetzungen zur Verbesserung der körperlichen Fitness, des Wohlbefindens und zur Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte des Körpers.



Vielleicht müssen Sie ein wenig experimentieren, um Ihre individuelle Form der Bewegung zu finden, die Ihnen gerecht wird. In welchem Ausmaß und welcher Art diese Bewegung, insbesondere bei bestehenden Einschränkungen möglich und sinnvoll ist, gilt es zu ermitteln. Das Ziel sollte sein, sich regelmäßig zu bewegen. Wenn Sie Freude am Laufen haben, dann walken Sie, wenn nicht, gehen Sie möglicherweise lieber zum Aquasport oder entdecken das Trampolin für sich. Vielleicht tanzen Sie zu Ihrer Lieblingsmusik – wie Sie sich bewegen, spielt eine untergeordnete Rolle, aber bewegen Sie sich, wie Sie können und es Ihnen guttut. Solange die Bewegungen rhythmisch und fließend sind, können Sie nichts falsch machen. Auch sollte hier die soziale Komponente beachtet werden. Sporttreiben mit Gleichgesinnten kann stark motivieren und viel Freude bereiten. Doch lassen Sie sich nicht über Ihre körperlichen Möglichkeiten antreiben!

Wichtig ist, eine Sportart zu finden, die Freude macht und zu Ihnen passt. Mehr als konkurrenzbetonte Wettkampfsportarten, die schnell zu Überforderung führen können, stehen naturgemäß jene Sportar-

ten im Vordergrund, die es ermöglichen, über ein Stoffwechseltraining langsam und dosiert eine bessere Regeneration und Verbesserung der Leistungsfähigkeit zu erreichen. Passen Sie Ihre Aktivitäten Ihrer (langsam steigenden) Kondition an. Schwimmen, Radfahren, Yoga oder Nordic Walking, auch Spazierengehen und Wandern sind hier empfehlenswert.

### **Bewegung mit Kompressionsversorgung**

Für Betroffene mit Lymphödem sind Bewegung und Sport unverzichtbar, denn Bewegung regt den Lymphfluss an. Durch die Bewegung der Muskulatur wird der Lymphtransport in den tiefer liegenden Lymphgefäßen deutlich erhöht. Allerdings fällt durch die erhöhte Durchblutung auch eine höhere Lymphlast an, die nur durch den Gegendruck der Kompressionsversorgung davon abgehalten werden kann, sich im Gewebe anzusammeln.

Kompression ist also unerlässlich, denn wenn die angesammelte Lymphflüssigkeit nicht abtransportiert wird, resultieren daraus erhebliche Probleme: Die Regenerationszeit nach Belastungen wird durch Stoffwechselprodukte, die im Gewebe verbleiben, stark verlängert. Mangelnde Regeneration gefährdet jedoch den Trainingserfolg und kann schlimmstenfalls zu Verletzungen an Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken führen.

### **Individuelle Belastungsgrenzen berücksichtigen**

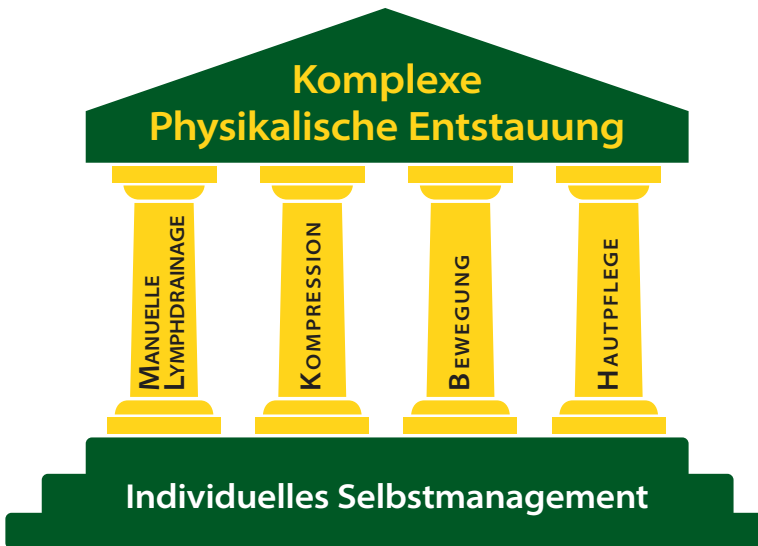
Beobachten Sie Ihren Körper genau und lernen Sie, auf ihn zu hören. Von einer guten Selbstkenntnis und richtigen Einschätzung der Belastbarkeit hängt der Trainingserfolg maßgeblich ab. Überforderung führt zu Erschöpfung, Fehlbelastung oder sogar zu Verletzungen. Die Erfahrung zeigt, dass besonders Lymphpatienten nur in stark reduziertem Ausmaß ihre Kondition steigern und ihre Muskeln aufbauen. Doch lassen Sie sich nicht davon abhalten, und werden Sie auf jeden Fall sportlich aktiv.

Schon einfache Übungen oder Bewegungen wirken sich spürbar positiv aus, wenn sie konsequent in den Alltag integriert werden.

Probieren Sie aus, was zu Ihnen passt und Ihnen guttut, damit Sie mit Freude dabei bleiben.

## Die Therapie beim Lymphödem

---



Die Therapie der Wahl beim Lymphödem ist die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE). Diese umfasst weitreichende, sich ergänzende Maßnahmen, die den Erfolg bei der Therapie des Lymphödems sichern sollen: Kompression, Bewegung, Manuelle Lymphdrainage (MLD), Hautpflege sowie Aufklärung und Schulung zum Selbstmanagement. Auch wenn hier die Kompression und die Bewegung im

Vordergrund stehen und nicht allen Betroffenen regelmäßig zusätzlich Manuelle Lymphdrainage verordnet wird, ist zumindest die Kombination von Kompression, Bewegung und Hautpflege nach Expertenmeinung unbestritten die Standardtherapie.

### Bewegen Sie sich täglich

Aller Anfang ist schwer. Möglicherweise haben Sie starke Einschränkungen, Schmerzen und fühlen sich unwohl. Aber bedenken Sie: Jede körperliche Bewegung unterstützt Ihren Lymphfluss. Beginnen Sie mit kleinen Schritten, mit kurzen Einheiten – lieber öfter am Tag 5–10 Minuten statt einmal in der Woche sehr intensiv. Insbesondere auch in Ihrem Alltag gibt es Gelegenheiten zu körperlicher Aktivität. Wenn Sie beispielsweise immer den Aufzug bevorzugen, probieren Sie es mit einem Stockwerk Treppensteigen und steigern Sie langsam die Anzahl der Etagen, bevor Sie mit dem Aufzug, bei Bedarf, weiterfahren. Steigen Sie auf dem Nachhauseweg vielleicht mal eine Busstation früher aus. Nutzen Sie Naherholungsgebiete und gehen öfter mal spazieren. Die Bewegung an der frischen Luft tut nicht nur Ihrer Seele gut, sie trägt auch zur Entspannung bei, was letzten Endes ebenfalls wieder Ihrem Lymphfluss zugutekommt.

**Lipödempatientinnen** dürfen sich bis an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit belasten, solange kein zusätzliches Lymphödem vorliegt. Die Leistungsfähigkeit ist allerdings, vor allem wenn keine oder noch nicht lange Kompression getragen wird, oft sehr eingeschränkt. Gerade Bewegung in Kompression führt aber dazu, dass die Ödeme zurückgehen und so die Leistungsfähigkeit wieder steigt.

**Lymphödempatientinnen** sollten demgegenüber nicht bis an ihre Grenzen gehen, denn die durch die Belastung erhöhte lymphatische Last muss mühsam wieder abtransportiert werden. Ein Lymphödem,

das überlastet wird, reagiert also eher mit Schwellung und Verhärtung. Dagegen ist eine mäßige Belastung mit geringer Erhöhung der Blutzufuhr gut für den Abtransport der lymphpflichtigen Last.

## Entstauungsgymnastik

---

Unter Entstauungsgymnastik verstehen wir fließende Bewegungen in Abflussrichtung des Lymphsystems zur Unterstützung des Lymphtransports im Rahmen eines guten Selbstmanagements. Der Antrieb der Lymphflüssigkeit erfolgt normalerweise automatisch durch die Eigenmotorik der Gefäße selbst. Bei Defekten des Lymphsystems müssen wir unterstützend auf „Handbetrieb“ umstellen. Je stärker das Lymphabflusssystem beeinträchtigt ist, desto höher ist der Stellenwert der Entstauungsgymnastik, denn ein ausgeprägtes Lymphödem vermindert die Erholungsfähigkeit und begrenzt damit die Leistungsfähigkeit.

Die Muskelpumpe, von der hier viel die Rede sein wird, ist ein biomechanischer Ablauf, der den Rücktransport im venösen sowie lymphatischen System durch die Bewegungen der Muskeln unterstützt. Die Flüssigkeit, die sich im Gewebe einlagern will, wird von der Muskulatur nach außen in die Haut gedrückt. Bewegung ohne Kompression fördert nur den Lymphtransport durch die tiefliegenden Lymphgefäße. Die Kompression fördert auch den Abfluss über die oberflächlichen Lymphkapillare und verstärkt damit die Wirkung der Muskelpumpe. Der Muskel in Anspannung sowie die Kompression als Widerstand drücken von innen und außen gleichermaßen auf die Ödemflüssigkeit und fördern so ihren Abtransport.

**Sie merken: Lymphfluss funktioniert nur mit Bewegung!**

### **Freimachen der zentralen Abflusswege durch Bewegung**

Vor dem Sport empfiehlt es sich, den Lymphfluss anzuregen. Die großen Lymphknotenstationen im Bereich des Halses, des Bauches und der Leistengegend werden durch großräumig ausgeführte Bewegungen der angrenzenden großen Gelenke wie Schulter- und Hüftgelenk angeregt, den Lymphfluss zu intensivieren.

Die entsprechende Muskulatur wird aufgewärmt und auf die folgenden Belastungen vorbereitet. Die Lymphknotenstationen des Bauches werden durch Bewegung und Atemübungen entstaut (siehe Kapitel „Atemübungen“).

### **Übungen mit Kompressionsbestrumpfung machen!**

Entstauungsgymnastik ohne Kompression fördert im gesunden Gewebe den Lymphtransport durch die tiefen Lymphgefäße. Mit Kompression wird im Ödemgebiet auch der Ersatzabfluss in den oberflächlichen Gefäßen und den Gewebsspalten genutzt.

Die Eigenmotorik der Lymphgefäße kann durch die Muskelpumpe unterstützt werden.

Die Entstauungsgymnastik beginnt, wie die manuelle Lymphdrainage, im oberen Brustkorbbereich, wo die Lymphgefäße wieder in den Blutkreislauf münden. Durch Anregung der Lymphangiomotorik wird quasi ein Sog erzeugt, in den die Lymphe aus den entfernteren Bereichen nachfließen kann.

Im Folgenden zeigen wir Ihnen einige Beispiele und Möglichkeiten.



## Abflusswege freimachen

Zuerst werden die Abflusswege freigemacht: Wir beginnen also, im oberen Thoraxbereich die Lymphknoten zu aktivieren. Eine einfache Möglichkeit: die Schultern kreisen lassen (siehe oben). Eine andere aus der MLD: die oberhalb des Schlüsselbeines aufgelegten Hände kreisen lassen (Stehender Kreis), um die darunterliegenden Lymphknoten zu mobilisieren. Ebenso verfahren Sie bei den Lymphknoten am Hals und unter den Achseln.

Dann arbeiten wir uns von oben nach unten voran.

## Übungen im Sitzen

---

### Muskelpumpe der Arme

Die Unterarmmuskeln betätigen wir beim Greifen. Wir ziehen den angespannten Unterarm mit geschlossener Faust zum Körper heran. Damit pressen wir die Lymphe gewissermaßen aus den Lymphbahnen im Arm. Beachten Sie, dass der Arm immer zum Körper geführt wird, wenn die Hand geschlossen ist, da sonst die Pumpenwirkung aufgehoben wird.



1. Arme locker hängen lassen,
2. Arme langsam bis in die Waagerechte heben,
3. mit geschlossener Faust zu Körper heranziehen und
4. im Wieder-Hängen-Lassen die Faust öffnen.

Die Wirkung der Muskelpumpe in den Unterarmen lässt sich noch steigern, indem man die Hand mal nach links und mal nach rechts verdreht.



Die Greifbewegungen können wir unterstützen, indem wir einen haushaltsüblichen Schwamm in die Hand nehmen. Die Bewegung des Unterarms können wir jederzeit und überall ausführen – z. B. vor dem Fernseher.





## Brustkorb

### Umarmung

Vor dem Körper die Arme so weit wie möglich übereinanderschlagen, als ob wir uns selbst umarmen wollen. Dabei die Hände öffnen. Anschließend die Ellenbogen so weit nach hinten auf den Rücken bewegen wie uns möglich ist und die Fäuste schließen. Diese Übung ist vor allem für Arm-Lymphpatientinnen interessant, da sie bis zu einem gewissen Grad die Verschiebegriffe der manuellen Lymphdrainage, mit denen die Lymphe Verschiebegriffe der manuellen Lymphdrainage, mit denen die Lymphe aus dem Ödem über den Rücken abgeführt wird und die man nicht selber ausführen kann, nachahmt, siehe nächste Seite oben, links.

Eine Alternative zur „Umarmung“ ist das „Rückenschwimmen“. Auch hier betätigen Sie während der Armbewegung natürlich die Muskelpumpe – Hände oben geschlossen, unten offen.

### Arme schwingen

Die waagrecht ausgestreckten Arme schwenken wir abwechselnd von vorne nach hinten. Damit betätigen wir den gesamten Brustkorb. Auch hier mit Muskelpumpe – hinten ist die Hand offen, vorne geschlossen. Auf der Seite, die durch die Bewegung lang wird, stellen wir das Bein etwas nach außen, um die Flanke zu „öffnen“, siehe oben.





Jetzt beziehen wir die Leisten mit ein. Wir sitzen auf einem Hocker, stellen ein Bein seitlich gerade nach außen, neigen uns in die andere Richtung, strecken die Arme nach oben und versuchen den Arm mit dem Bein in eine Linie zu bringen. Dann wechseln wir die Seiten. Dies hält den Brustkorb in Bewegung und öffnet gleichzeitig die Leisten.

**Tip:** Legen Sie ein Luftkissen unter oder setzen Sie sich auf einen Gymnastikball, damit das Becken sich gut mitbewegen kann und der Beckenboden, der am Lymphabfluss des kleinen Beckens beteiligt ist, mit einbezogen wird.



## Die Waden

Auch die Waden bilden eine Muskelpumpe, die wir jetzt in Betrieb nehmen wollen. Im Sitzen die Füße abwechselnd auf die Zehenspitzen stellen oder diese anheben. Auch das lässt sich spielerisch auf dem Sofa machen, z.B. auch mit einem schwach aufgeblasenen Ball, über den wir den Fuß abrollen.





### Die Beine

Ein Bein mit ausgestreckten Zehen gerade nach vorne strecken, die Zehen so weit wie möglich nach oben ziehen und das Bein angewinkelt zu sich heranziehen. Die Zehen wieder ausstrecken, das Bein senken und von Neuem beginnen.



### Übungen im Stehen/Gehen

---

Alle bisherigen Übungen konnten wir im Sitzen ausführen, nun erheben wir uns. Um die Muskelpumpe der Waden richtig auszunutzen, bedarf es des Körpergewichts. Wenn wir uns auf die Zehenspitzen stellen, wird viel mehr Kraft freigesetzt, als durch bloßes Heben der Fußspitze.





## Schreiten

Als erstes gehen wir einfach ein paar Schritte auf und ab, wobei wir darauf achten, den Fuß mit der Ferse aufzusetzen und langsam bis zur Zehenspitze abzurollen. Wer nicht viel Platz hat, kann einen Schritt nach vorne tun und unter langsamem Abrollen des Fußes den Stand von einem Bein auf das andere wechseln (Bilder von rechts nach links und wieder zurück). Dann wieder zurückgehen und die Bewegung mit dem anderen Bein wiederholen.

## Wandern

Damit alles im Fluss bleibt, bewegen wir zusätzlich die Arme. Die grundsätzliche Bewegung der Arme kennen Sie schon. Den Arm nach vorne strecken, zugreifen, herziehen, sinken lassen und dabei die Hand öffnen. Wie beim Wandern etwas nach hinten ausholen, um auch die Schultern in Bewegung zu halten.

Beachten Sie hierzu auch das Kapitel „Walking“.

Jetzt gehen wir einen Schritt weiter: Mit der einen Hand ergreifen wir einen Gegenstand, möglichst aus Schaumstoff und griffig. Beide Arme nach oben recken und sich dabei auf die Zehenspitzen stellen. Dann senken wir die Arme und verlagern dabei das Gewicht nach hinten auf die Ferse, während wir hinter unserem Rücken den Gegenstand von der einen Hand zur anderen wechseln. Nun wieder nach vorne auf die Zehenspitzen stellen und die Arme nach oben recken (siehe unten).





Hier noch ein paar ergänzende Übungen, die man immer und überall nebenher machen kann:

Im Sitzen die Füße bewegen, indem wir abwechselnd Zehenspitzen und Fersen abheben.



Beim Fernsehen nebenher einen weichen Gegenstand immer wieder drücken und loslassen.

**Tip:** Versuchen Sie, möglichst viele Bewegungen zu kombinieren. Setzen Sie z. B. bei der Pumpbewegung des Arms die Schultern mit ein. Denken Sie daran, dass die Bewegung auch Spaß machen soll, wie Sie ihn sicher haben, wenn Sie die gezeigten Übungen zu einem neuen Programm zusammenstellen.

Diese Übung ist für diejenigen, die bisher noch nicht außer Puste gekommen sind. Wir nehmen einen Schaumstoffball in beide Hände und stellen uns mit gespreizten Beinen hin, wobei wir das Gewicht auf ein





Bein verlagern und die Arme hochrecken, soweit es geht. Die Arme senken und das nicht belastete Knie so weit wie möglich heben und so Ball und Knie zusammenbringen. Dann die Seiten wechseln.

Und last but not least, die praktische Anwendung im Haushalt: Putzen Sie ihre Fenster „entstauend“. Kreisende Bewegungen (in den Ecken darf's auch ein bisschen eckiger werden) gegenläufig mit dem rechten und linken Arm, abwechselnd auf dem rechten und linken Bein auf die Zehenspitzen stellen. Übernehmen Sie sich nicht, putzen Sie nicht gleich das ganze Haus! Alle Bewegungen im Haushalt möglichst ruhig und gleichmäßig ausführen, dann können Sie sagen: ...und alles fließt.

#### Denken Sie daran:

Die Manuelle Lymphdrainage fördert den Abfluss durch Anregung der unter der Haut liegenden Lymphkapillaren. Entstauungsgymnastik dagegen sorgt für den Lymphtransport durch die tiefer liegenden Lymphgefäße, welche parallel zu den Blutgefäßen verlaufen. Die Eigenmotorik der Lymphgefäße kann durch die **Muskelpumpe** unterstützt werden. Um aber zu verhindern, dass die Muskelanspannung die Gewebsflüssigkeit nach außen drückt, müssen Sie unbedingt die

#### Übungen mit Kompressionsbestraumpfung machen!



## Atemübungen

---

### Entstauende Atemübungen

Unmittelbar vor den Atemübungen empfiehlt es sich die zentralen Abflusswege freizumachen (siehe Entstauungsgymnastik).

Entstauende Atemübungen können tagsüber ganz einfach erfolgversprechend durchgeführt werden. Legen Sie beide Hände übereinander auf den Bauch. Atmen Sie langsam tief durch die Nase ein. Atmen Sie dann durch den Mund mit Lippenbremse vollständig aus.

Dazu atmen Sie mit leicht angespannten Lippen aus, drücken die Zungenspitze hinter der oberen Zahnreihe leicht an den Gaumen und lassen die Luft langsam über die Zunge gleiten – als ob Sie Flöte spielen würden. Damit baut sich ein sanfter Gegendruck in den Atemwegen auf.

**Wichtig:** Strengen Sie sich dabei nicht an. Atmen Sie nicht zu schnell und zu tief, sonst könnte Ihnen schwindlig werden.

### Selbstdrainage durch tiefes Atmen

Die Atmung funktioniert zwar ohne unser Zutun, ist aber eine Körperfunktion, auf die wir dennoch aktiv Einfluss nehmen können. Eine bewusste Veränderung der Atmung bewirkt im Körper weitreichende Modifikationen und Anpassungen.

Durch absichtlich tiefes Atmen in Verbindung mit harmonischen, ruhigen Bewegungen kann der Lymphabfluss stimuliert werden.

Alle Übungen sind langsam auszuführen und so oft zu wiederholen, bis der Atem gleichmäßig und automatisch im Rhythmus fließt. Dabei wird wieder durch die Nase ein und durch den Mund ausgeatmet (s. o.).

Des Weiteren hilft der Einsatz gezielter Atemzüge Anspannungen und Stress zu lösen. Eine tiefe Atmung bis in die Bauchregion hinein, verbessert Ihr Wohlbefinden, denn sie versorgt den Organismus mit Sauerstoff und wirkt beruhigend auf die Psyche.

### Übungen

- Stehen/Liegen. Hände auf den Bauch. Einatmen = Bauchdecke wölbt sich, Ausatmen = Bauchdecke zieht nach innen zum Bauchnabel, die Hände helfen sanft mit.
- Stehen. Füße sind schulterbreit geöffnet. Arme liegen am Rumpf. Einatmen – Arme weit ausbreiten, Aufrichten, Schulterblätter eng zueinander führen; Ausatmen – Arme zurück an den Rumpf führen.
- Stehen. Füße sind schulterbreit geöffnet. Arme liegen am Rumpf. Linker Arm wird gehoben und zieht über den Kopf zur rechten Seite, dabei macht der Rumpf die Bewegung nach rechts mit. Atmen in die gedehnte Flanke. Zurück zur Ausgangsposition. Seitenwechsel.
- Stehen. Füße sind schulterbreit geöffnet. Rumpf langsam nach rechts und nach links drehen, dabei die Arme zur Unterstützung mitnehmen. Atmen im Wiegerhythmus, nicht zu schnell, bis Automatismus eintritt.
- Gehen im Raum oder in der Natur. Jeder findet sein persönliches Schrittmaß. Atmen und Meditieren. Einatmen = x Schritte; Ausatmen = x + y Schritte. Atempause – Einatmen – Ausatmen – Atempause. Das Ausatmen muss länger dauern (also mehr Schritte in Anspruch nehmen) als das Einatmen.

### Für Fortgeschrittene:

- Stehen. Füße sind schulterbreit geöffnet. Arme locker nach oben strecken – Einatmen. Rumpfbeuge mit gestreckten Knien, anschließend in die tiefe Hocke gehen – Ausatmen. Luft anhalten, dabei in der Hocke vorsichtig das Gesäß etwas nach rechts und links bewegen. Langsam Wirbel für Wirbel aufrichten („Perlenkette“) – tief einatmen.

## Entspannungsübungen

---

### Bewegen und Atmen

Bewusstes Atmen ist eine effektive Entspannungsmethode. Nicht nur bei der Progressiven Muskelentspannung (PME), auch bei Yoga, Tai-Chi und Qi Gong, wird die Entspannung über das Bewegen (bzw. Anspannen der Muskulatur) und das tiefe Atmen hervorgerufen, Atem und Entspannung gehören zusammen. Somit kann das bewusste Atmen Ihnen Körperbewusstsein verleihen. Sie spüren sich besser und erkennen, wie Sie auf äußere und innere Einflüsse reagieren. Ihre Bewegung sollte von einer bewussten Atmung begleitet sein, um den Lymphfluss effektiv zu unterstützen.

## Progressive Muskelentspannung

Eine bewährte Form der aktiven Entspannung ist die progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson (auch Progressive Muskelrelaxation, kurz PMR). Dadurch, dass diese Art der körperlichen Entspannung leicht zu erlernen ist und ohne langes Üben schnell und zuverlässig wirkt, haben Sie eine gute Methode an der Hand, selbst ihre körperliche und damit auch psychische Entspannung positiv zu beeinflussen.

Dazu werden viele Präventionskurse bzw. Audioanleitungen angeboten. Sofern sie richtig durchgeführt wird, wirkt sie schnell und zuverlässig. Gut tut es, im Liegen zu entspannen. Nehmen Sie sich Zeit für sich, legen Sie sich auf eine bequeme Unterlage, in nicht einengender Kleidung und eventuell zugedeckt und genießen Sie. Es ist aber auch im Sitzen möglich.

Bei der PMR werden einzelne Muskeln aktiv für 5–7 Sekunden angespannt, (atmen Sie dabei ruhig weiter) und dann mit dem kompletten Ausatmen schlagartig lockergelassen. Spüren Sie bewusst diesem veränderten Körpergefühl des Entspannens nach. Nacheinander werden nun die Muskeln der einzelnen Körperpartien angespannt und entspannt.

- Hand, Unterarm und Oberarm der rechten Seite: Dazu die Faust ballen und währenddessen im Liegen den ganzen Arm gegen den Boden pressen (im Sitzen den Arm anwinkeln),
- Hand, Unter- und Oberarm der linken Seite,
- Gesichtsmuskeln: Augen zusammenkneifen, Stirn in Falten legen, Nase rümpfen, Zähne aufeinanderbeißen, Mundwinkel nach außen ziehen,
- Nackenmuskeln: Kinn zur Brust ziehen,
- Brust, Schulter, obere Rückenpartie, Bauchmuskeln: nach einem tiefen Atemzug die Luft anhalten, Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule zusammenziehen und den Bauch einziehen,

- Oberschenkel, Unterschenkel und Fuß der rechten Seite: Zehen Richtung Kopf anziehen und das gestreckte Bein gegen die Unterlage drücken,
- Oberschenkel, Unterschenkel und Fuß der linken Seite.

Im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur entfaltet sich ein wohliges Gefühl von Leichtigkeit und Gelöstheit. Stress wird abgebaut und Ihr Lymphfluss unterstützt.

### Qi Gong und Tai-Chi

Qi Gong und Tai-Chi (auch Schattenboxen) sind chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsübungen und haben im Behandlungskonzept der traditionellen chinesischen Medizin einen festen Platz. Hier werden Bewegungen, Atmung und Meditation kombiniert. In langsam fließenden Bewegungen soll die Lebensenergie (Qi/Chi) zum Fließen gebracht werden, um so Einfluss auf eventuelle Blockaden im Energiefluss zu nehmen. Aufgrund der ruhigen, fließenden Bewegungen sind diese Bewegungsarten sehr für Menschen mit Lymphödem zu empfehlen. Viele Volkshochschulen und Vereine bieten Kurse hierzu an.

### „Arme pendeln locker um den Körper“

#### Grundhaltung:

Füße hüftbreit (max. schulterbreit) auseinander, parallel zueinander ausgerichtet und leicht in den Knien gebeugt; das Becken ist leicht nach vorn gekippt (kein Hohlkreuz).

Die Arme hängen locker nach unten, wobei die Handinnenflächen etwas nach hinten zeigen. Dabei sollen sie nicht zu nah am Körper



hängen (gedanklich einen Tennisball in den Achseln halten) und die Schulter bewusst entspannt nach unten „hängen“ lassen (oft wird die Schulter unbewusst hochgezogen).

### **Bewegungsablauf:**

Die Hüfte dreht sich langsam in eine Richtung und die Arme gehen in dieser Bewegung auf und begleiten die Drehung des Körpers. Dieser dreht sich soweit, wie es die Beweglichkeit des Beckens zulässt. Dabei bitte darauf achten, dass die Knie in paralleler Stellung bleiben. Ein Verdrehen kann zu Kniebeschwerden führen.

## Bewegung beim Lymphödem



Nachdem man in der einen Richtung am Wendepunkt angekommen ist, wird die Hüfte zur anderen Seite gedreht und die Arme folgen wieder. Die entscheidende Bewegungskraft geht von der Hüfte aus und nicht von den Armen.

### „Himmel und Erde verbinden“



### Grundhaltung:

Füße hüftbreit (max. schulterbreit) auseinander, parallel zueinander ausgerichtet und leicht in den Knien gebeugt; das Becken ist leicht nach vorn gekippt (kein Hohlkreuz).



### **Bewegungsablauf:**

Hängende Arme werden bis Hüfthöhe angehoben. Eine Hand geht weiter nach oben, wobei die Handfläche nach oben gedreht wird. Die andere Hand geht nach unten – Handfläche nach unten zeigend.

Arme sind in höchster Position nicht gestreckt (Gestreckte Arme kommen im Qi Gong nicht vor, es ist immer ein kleiner Bogen).

Weiterer Verlauf: Im Wechsel die Arme von oben nach unten und umgekehrt. Die Handgelenke und Unterarme in drehenden Bewegungen vor dem Körper entlangführen.

### **„Stehen wie ein Baum“**



### Grundhaltung:

Füße hüftbreit (max. schulterbreit) auseinander, parallel zueinander ausgerichtet und leicht in den Knien gebeugt, das Becken ist leicht nach vorn gekippt (kein Hohlkreuz).

### Bewegungsablauf:

Die Arme bis ungefähr Brusthöhe anheben und nach vorne fast zusammenführen. Gedanklich einen Baum umarmen. Für längere Zeit so stehen bleiben, dabei in den Körper spüren und auftretende Anspannungen in den Muskeln bewusst wieder lockern.

Wenn man mit dieser Übung beginnt, kann man nicht lange stehen ohne zu verkrampfen (Arme und Oberschenkel werden schwer, Schulter zieht sich nach oben). Je öfter man übt, umso leichter geht es.

Für Geübte ist es eine sehr schöne Meditationsübung, während die Muskeln trainiert werden.

### „Peitsche“



### „Hände wie Fächer“



### Yoga

Wenn Sie nicht so beweglich sind, könnten diese Übungen eine Alternative für Sie sein. Beim Yoga findet man neben sehr anspruchsvollen Formen ebenfalls sanfte und ausgleichende Übungsformen. Ein leichtes Training für mehr Beweglichkeit – zum Teil auch im Sitzen – möchten wir Ihnen hier vorstellen. Atmen Sie dabei in Ihrem Rhythmus. Die Übungen wirken einerseits ausgleichend, aber gleichzeitig auch vitalisierend. Probieren Sie es und führen Sie alle Übungen mehrmals hintereinander aus



### Wachsen Sie über sich hinaus!

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Arme hängen seitlich vom Körper. Lassen Sie die Schultern entspannt und richten Sie Ihr Becken auf. Atmen Sie ein und führen dabei Ihre Arme vor dem Körper nach oben. Beim Ausatmen lassen Sie die Arme wieder sinken.

### Ganz lang dehnen

Legen Sie Ihre Hände auf dem Stuhl/Hocker ab. Führen Sie beim Ausatmen das linke Bein nach hinten. Der Rücken soll in der Verlängerung von Nackenwirbelsäule bis zum Steißbein gerade ausgerichtet sein. Richten Sie sich dann einatmend wieder auf und wechseln Sie die Seite.





Setzen Sie sich gerade auf den vorderen Bereich eines Hockers oder Stuhls. Fühlen Sie Ihre Sitzbeinhöcker auf der Sitzfläche. Ihre Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Einatmen und dabei das Brustbein nach vorne und nach oben heben.

Ausatmen und einen „Katzenbuckel“ machen. Dann im Wechsel den oberen Rücken strecken und beugen.



### Dehnen und Öffnen der Hüfte

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl. Die Hände führen Sie wie in der Abbildung ersichtlich vor dem Körper zusammen. Legen Sie Ihren linken Fuß auf dem rechten Knie ab. Dabei lassen Sie das linke Bein aus der Hüfte heraus nach unten sinken. Atmen Sie ruhig ein und aus. Dann wechseln Sie die Seite.



### Schultern lockern

Die Arme vor den Körper strecken, Ellbogen kreuzen, Unterarme verschränken. Beim Einatmen leicht heben, beim Ausatmen senken. Arme andersherum kreuzen und wiederholen.

### Die Flanken dehnen

Auf den Hocker setzen, dabei die Beine mehr als hüftbreit aufstellen. Beim Einatmen das rechte Bein und den rechten Arm langziehen. Den linken Arm auf dem Boden abstützen, eventuell einen Yogablock zu Hilfe nehmen. Langsam aus- und wieder einatmen. Nun die andere Seite dehnen.



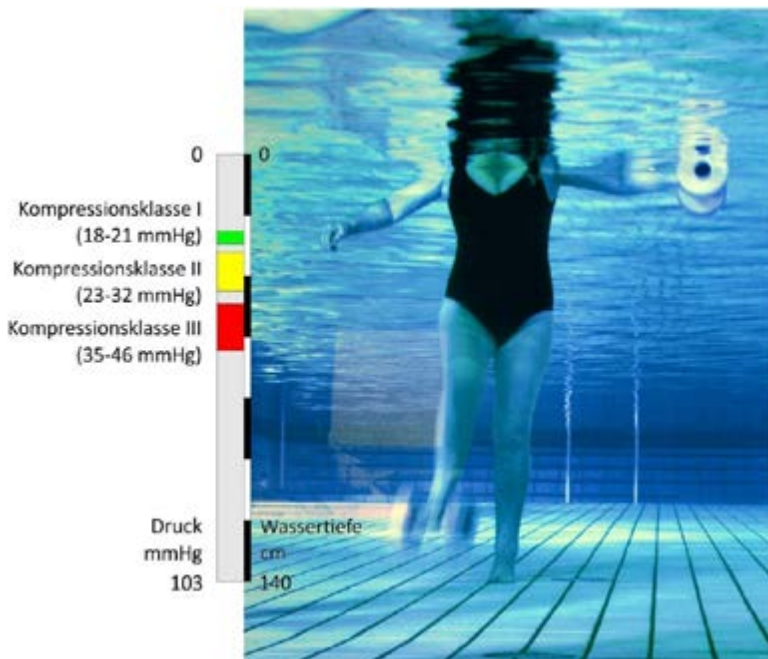
### Den Brustkorb drehen

Den Hocker dicht an die Wand rücken und den linken Fuß darauf absetzen. Beim Einatmen die Arme über den Kopf nehmen. Beim Ausatmen den Brustkorb zur Wand drehen die Arme rechtwinklig an der Wand abstützen. Dann die Seite wechseln.

## Bewegung im Wasser

### Aqua-Fitness

Bewegung im Wasser unterstützt sehr effizient Ihr Lymphsystem, steigert gleichzeitig Ihre Fitness und ist der einzige Sport, den Sie ohne Kompressionsstrümpfe ausüben können. Hier übernimmt der Druck des umgebenden Wassers die notwendige Kompression. Bei einer Wassertiefe, bei der Sie brusttief im Wasser stehen und Bewegungen ausüben, ist der Druck ausreichend, den Lymphfluss anzuregen. Im Wasser ist der Körper fast schwerelos und muss nur noch etwa zehn Prozent seines Gewichts tragen. Sehnen, Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule werden geschont. Durch den Widerstand des Wassers werden Bewegungen abgebremst. Dadurch ist die Verletzungsgefahr im Wasser gering. Aquafitness eignet sich daher besonders auch für ältere Menschen und Reha-Patienten mit Rücken- und Gelenkbeschwerden. Aber auch für Menschen mit Übergewicht ist Aquafitness immer eine gute



Option. Wichtig für Lymphödembetroffene: Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht zu warm ist. Für die meisten Lymphpatienten ist eine Temperatur unter 28°C sinnvoll. Doch gerade ältere Betroffene berichten, dass Sie von leicht höheren Temperaturen mehr profitieren. Hören Sie auch hier auf Ihren Körper – Sie sollten auf keinen Fall frieren, doch wenn es sich anfühlt, als ob ihre Ödemregion anschwillt, dann ist das Wasser für Sie zu warm.

### Aqua-Jogging

Beim Laufen im Wasser werden vor allem Bein-, Po- und Bauchmuskeln gekräftigt. Aber auch die Koordination im Wasser stellt besondere Anforderungen. Beim Aqua-Jogging sollte der Körper möglichst aufrecht im Wasser stehen. Und genau hierin liegt gerade am Anfang eine besondere Herausforderung: Die Balance in der Vertikalen lässt sich nur



mit einem gezielten Armeinsatz halten. Auf diese Weise trainiert Aqua-Jogging letztlich den ganzen Körper.

Der einzige Ausrüstungsgegenstand, den man benötigt, ist eine Schwimmhilfe. Sie soll den Körper in der Senkrechten halten und ein Untergehen verhindern. Bewährt haben sich spezielle Schwimmgürtel.

Viele Schwimmbäder bieten hierzu Kurse an.

Bei manchen orthopädischen Problemen, zum Beispiel im Knie, ist Aqua-Jogging dagegen weniger ratsam. Das Wasserlaufen belastet am meisten die Muskeln und Sehnen in den Beinen.

Übrigens ist es erwiesen, dass Aqua-Jogging bei gleichem Puls deutlich mehr Kalorien verbraucht als konventionelles Jogging an Land. Durch den Wärmeverlust, den der Körper im Wasser ausgleichen muss, wird der Stoffwechsel verstärkt angekurbelt. Es ist also eine richtiger Schlank- und Fitmacher.

## Schwimmen

Schwimmen ist ebenfalls zu empfehlen, allerdings ist zu beachten, dass hier der Körper weiter oben an der Wasseroberfläche ist und der Druck auf das Lymphsystem hier weniger groß ist.

Aus orthopädischen Gründen sollten Sie in erster Linie in Rückenlage schwimmen. Wenn Sie das Schwimmen in Brustlage favorisieren, achten Sie auf den „technischkorrekten“ Stil und atmen Sie unter Wasser aus. Ansonsten belasten Sie beim Atmen mit erhobenem Kopf Ihre Nackenmuskulatur, was dauerhaft ausgeführt Verspannungen und Schmerzen nach sich ziehen kann.



### Aqua-Cycling

Eine weitere Möglichkeit, das Element Wasser zu nutzen, ist das sogenannte Aqua-Cycling oder Aqua-Biking – Radfahren im Wasser. Trainiert wird auf speziellen Ergometern, die im Schwimmbecken in hüfttiefem Wasser stehen.

## Aktiv im Alltag

### Nordic-Walking

Walken (engl., gehen) mit Stöcken kann man überall – im Wohngebiet, im Stadtpark und natürlich in der Natur. Dabei dient Nordic-Walking nicht nur der Fitness, sondern auch als Entspannungstechnik. Das sanfte Ausdauertraining zur besseren Sauerstoff- und Energieversorgung des Körpers, ist leicht zu erlernen und erfordert keine teure Ausrüstung. Erforderlich sind lediglich Walking-Stöcke (bitte lassen Sie sich im Fachhandel dazu beraten) und entsprechendes griffiges und gedämpftes Schuhwerk. Beim Walken können Sie Ihre körperliche Belastung selbst steuern, so dass Sie nicht gleich aus der Puste kommen, wenn Sie noch untrainiert sind und vielleicht mit dem einen oder anderen Kilo zu viel unterwegs sind. Joggen ist da meist zu beschwerlich und aufgrund der starken Gelenkbelastung auch nicht unbedingt anzuraten.



Aber Walken ist für jeden machbar – Sie bestimmen selbst das Tempo, die Länge und die Beschaffenheit der Strecke. Richtig liegen Sie, wenn Sie sich beim Walken noch gut unterhalten können. Durch den Einsatz

der Stöcke ist auch der Energieumsatz höher – dieses Plus schlägt sich auch in einem höheren Kalorienverbrauch nieder. Das ideale Training also, um ein paar Pfunde los zu werden. Viele Sportvereine bieten Kurse zum Erlernen der Technik, aber auch offene Treffs zum gemeinsamen Walken an.



Wenn Sie mit Stöcken laufen, achten Sie bitte unbedingt auf die Ausführung der korrekten Technik. Der Stock wird beim Vorschwingen des Armes und beim Abstoßen gegriffen und umfasst.

Mit dem Zurückschwingen des Armes lässt die Hand den Griff des Walkingstockes los. Die Schlaufe, die Sie sich um das Handgelenk gelegt haben, verhindert, dass Sie den Stock verlieren. Nur so haben Sie den Effekt der „Muskelpumpe“, der Ihren Lymphfluss unterstützt.



## Trampolin

Wenn Sie es bevorzugen, in den eigenen vier Wänden zu trainieren, wäre möglicherweise ein „Fitness-Trampolin“ mit Gummifederung eine gute Alternative. Schon sanftes Schwingen und Gehen beim Trampolintraining unterstützen den Lymphtransport aktiv und effektiv. Mit Musik, die Sie mögen, vergeht die Zeit sicher wie im Flug und falls Sie sich unsicher fühlen, gibt es auch Modelle mit Griffstange. Inzwischen gibt es auch Fitnesskurse mit Trampolin, denn gemeinsam macht Sport noch mehr Spaß.



*(Das Foto der Trampolingruppe des Sportvereins Feldstetten e.V. wurde von Yannick Bier bei der Jubiläumsveranstaltung der SHG LiLy Geislingen aufgenommen.)*

### Fahrrad fahren



Steigen Sie auch öfter mal wieder auf Ihr Fahrrad. Im Vergleich zum Laufen bzw. Walken können Sie hier gelenkschonender trainieren. Gleichzeitig wird die Oberschenkelmuskulatur stärker beansprucht. Das gilt ebenso für die Benutzung eines Heimtrainers. Eventuell können Sie über die Anschaffung eines E-Bikes nachdenken. Die Unterstützung durch den Akkubetrieb eröffnet die Möglichkeit, auch weitere Strecken zurückzulegen und den Grad der Belastung selbst zu bestimmen, ohne das Lymphödem zu überlasten.

## Wie unterstützt mich meine Krankenkasse?

### Rehabilitationssport

Personenzentrierte Ödemtherapie betrachtet den Menschen als Ganzes. Dieser Ansatz arbeitet nicht mit Deutungen und theoretischen Erklärungen, sondern mit dem Bestreben, den Körper zu begreifen. Es geht also um das Verstehen, nicht um das Erklären. Rehabilitationssport wirkt somit ganzheitlich unter Verfolgung eines biopsychosozialen Ansatzes.

### Ambulantes Rehabilitationsportangebot für Ödempatienten

Der zertifizierte Rehabilitationssport stellt eine ergänzende Maßnahme zur stationären, medizinischen Rehabilitation dar. Der Rehasport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Kostenträgern (Krankenkassen, Rententrägern) finanziert. Im Regelfall erfolgt die ärztliche Verordnung für die Absolvierung von 50 Einheiten bei mindestens 45 Minuten in höchstens 18 Monaten. Für den Patienten ist die Verordnung zuzahlungsfrei; für den Arzt budgetfrei. Jeder Arzt hat die Möglichkeit, eine Rehabilitationssportverordnung (Muster 56) bzw. jede Rehabilitationsklinik (Muster G 850) auszustellen. Bevor aber der Rehabilitationssport begonnen werden kann, bedarf es vorab der Genehmigung. Dazu muss der Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse eingereicht werden.

Im Sozialgesetzbuch ist der Rehabilitationssport als „ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation ...“ (§ 64, Abs.1 Nr. 3 SGB IX) gesetzlich festgeschrieben. Damit ist der Rehasport eine Pflichtleistung, auf die behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen und chronisch Kranke Anspruch haben. Konkrete Umsetzungsrichtlinien dazu liefert die zugehörige „Rahmenvereinbarung vom 01.01.2011“.

Die Übungsleiter haben einen besonderen Qualifizierungsnachweis gemäß der „Qualifikationsanforderungen Übungsleiter Rehasport“ vom 01.01.2012 der BAR erbracht. Um die Entstauungsgymnastik als eigenständige Rehabilitationssportgruppe leiten zu dürfen, bedarf es der Ausbildung Rehabilitation B-Lizenz Innere Medizin.

Die Sportvereine sind rechtlich zum Qualitätsmanagement verpflichtet. Das ergibt sich aus § 19 der Rahmenvereinbarung. Darin heißt es: „Die Rehabilitationssportgruppen sind zur Sicherung und Weiterentwicklung der Qualität der von Ihnen erbrachten Leistung verpflichtet. Die Leistungen müssen dem jeweiligen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse entsprechen und in der fachlich gebotenen Qualität erbracht werden. Für die Rehasportgruppen besteht die Verpflichtung, an einem Qualitätssicherungsprogramm der Rehabilitationsträger teilzunehmen.“ Das Anerkennungsverfahren ist bundesweit einheitlich.

### Präventionssport

Vereinfacht ausgedrückt sind Präventionsleistungen, die bei den Krankenkassen beantragt werden können, Angebote, die Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen helfen sollen, Krankheiten und Gesundheitsschäden vorzubeugen. Zu möglichen Symptomen zählen zum Beispiel wiederkehrende Schmerzen, gesundheitsgefährdendes Übergewicht, Stoffwechselstörungen oder eine anhaltende Stressproblematik. Prävention soll verhindern, dass daraus ernsthafte Erkrankungen oder Behinderungen entstehen.

Im Bereich Sport und Bewegung können Versicherte Zuschüsse, eventuell auch eine Kostenerstattung für zertifizierte Sportkurse beantragen. Gelegentlich müssen 10 – 20% der Kosten selbst übernommen werden.

Ein gesunder Lebensstil ist Voraussetzung, um beeinflussbaren gesundheitliche Einschränkungen vorzubeugen, bzw. bestehende Probleme aufzufangen, damit nicht erst Schlimmeres eintritt.

Schon deshalb bietet heute fast jede Kasse Gesundheitsprogramme an: vom Nordic-Walking über Herz-Kreislauf-Training bis zum Aqua-Jogging.

Bitte klären Sie individuell mit Ihrer Krankenkasse mögliche Unterstützungen ab.



## Selbstmanagement

---

### Worum es geht

Sie haben sich vielleicht einiges vorgenommen. Sicher gab es in der Broschüre einige Vorschläge und Anregungen, was Sie verändern können. Das können ganz unterschiedliche Dinge sein, je nachdem, welche Erkrankung Sie haben. Was Sie davon aufgreifen und was Ihnen persönlich wichtig ist: Das entscheiden Sie selbst. Schließlich ist es Ihr Leben.



Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre Vorsätze zu verwirklichen. Es geht darum, wie Sie noch besser selbst aktiv werden können, um Ihre Ziele zu erreichen. Es geht also ums „Selbermachen“ – daher der Titel „SelMa“ (Fachleute nennen das auch „Selbstmanagement“). Es handelt sich dabei um ein wissenschaftlich anerkanntes Vorgehen.

Dazu gehören vier Schritte, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen.

- Erster Schritt: Überlegen Sie, was Ihre Ziele sind.
- Zweiter Schritt: Planen Sie Ihren Weg zum Ziel.
- Dritter Schritt: Manchmal tauchen auf dem Weg Schwierigkeiten oder Hindernisse auf. Daher lohnt es sich, frühzeitig einzugreifen und dafür Lösungen zu finden.
- Vierter Schritt: Ab und zu innehalten und überlegen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind.

Auf der nächsten Seite finden Sie dazu ein Beispiel.

## Selma will sich mehr bewegen



Selma ist gerade in der Reha-Klinik. Nun überlegt sie, was sie langfristig tun könnte, um möglichst gesund und zufrieden zu bleiben. Sie hat in der Klinik viele **Anregungen** bekommen. Zuerst einmal denkt sie darüber nach, was von all den Dingen, die sie ändern könnte, für sie am wichtigsten ist. Sie überlegt, was am dringendsten ist und was ihr am meisten bringen würde. Was wäre realistisch für sie, was kann sie sich vorstellen? Was würde ihr Spaß machen? Was würde ihr langfristig guttun? Was passt zu ihr und ihrem Leben?

Sie entscheidet sich dafür, sich in Zukunft häufiger zu bewegen. Das hat ihr in der Reha gutgetan, und auch ihr Arzt hat es ihr zur Verbesserung ihrer Gesundheit empfohlen. Sie überlegt sich, was sie konkret erreichen will und was passend und realistisch ist. Sie formuliert ihr **Ziel** schließlich so: „Ich möchte im Alltag mehr Treppen steigen. Außerdem möchte ich zweimal in der Woche leichten Sport machen.“

„Jeder gute Vorsatz bringt nichts, wenn ich ihn nicht in die Tat umsetze.“ Daher macht sie einen konkreten Plan. Der **Plan** fürs Treppensteigen lautet: „Jedes Mal, wenn ich bei der Arbeit in ein anderes Stockwerk gehe, benutze ich die Treppe und nicht den Fahrstuhl.“ Mehr muss sie dazu nicht planen. Mit dem Sport ist es schon schwieriger. Sie denkt darüber nach, was sie konkret machen könnte, wann, wo und mit wem. Bisher ist sie ab und zu walken gegangen, das würde sie gerne beibehalten. Allerdings fällt es ihr alleine oft schwer. Sie überlegt sich, einmal die Woche wie bisher am Dienstagabend nach der Arbeit alleine für 45 Minuten walken zu gehen. Außerdem möchte sie ihre Freundin fragen, ob sie Lust hat mit ihr Freitagnachmittag für eine Stunde walken zu gehen. Sie hat schon alles, was sie dazu braucht, also die Schuhe und die Walking-Stöcke. Die Strecken im Stadtpark und um den See gefallen ihr am besten, die möchte sie abwechselnd gehen.

Sie hat allerdings einige Bedenken. Sie weiß aus der Vergangenheit, dass sie sich oft nicht aufraffen kann. Manchmal fühlt sie sich einfach zu müde. Wenn sie sowieso schon von der Arbeit gestresst ist oder später nach Hause kommt, fällt es ihr besonders schwer, noch einmal loszugehen. Und wenn es regnet, bleibt sie lieber zu Hause. Daher überlegt sie sich, wie sie diese **Hindernisse** überwinden könnte. Dienstags will sie die Walkingausrüstung gleich ins Auto legen und dann von der Arbeit aus losgehen. Dann kann es auch nicht passieren, dass sie auf dem Sofa hängen bleibt. Der Stadtpark liegt ohnehin in der Nähe ihrer Arbeit. Freitags will sie ihre Freundin bitten, ihr keine Ausreden durchgehen zu lassen. Sie würde ihre Freundin ohnehin ungern sitzen lassen, wenn sie sich mit ihr verabredet hat. Wenn die Unlust mal allzu groß wird, will sie sich noch einmal vor Augen führen, wofür sie den Sport macht, warum ihr das eigentlich wichtig ist. Wenn es allzu sehr regnet, wird sie ins Schwimmbad gehen statt zu walken. Das Schwimmen hat ihr nämlich während der Reha auch Spaß gemacht. Aber was, wenn ihr etwas anderes dazwischenkommt? Dienstags zum Beispiel etwas Gutes im Fernsehen läuft oder irgendeine andere Veranstaltung ist? Wenn ihre Familie sie in Anspruch nimmt, die Kinder oder ihr Mann etwas von ihr wollen? Sie nimmt sich vor, aus ihrem Dienstagssport einen „heiligen“ Termin zu machen, den sie nicht so leicht für etwas anderes opfert. Sie wird besser nicht ins Fernsehprogramm schauen, was am Dienstag läuft. Oder sich den Film aufnehmen und ihn hinterher zur Belohnung schauen. Was ist, wenn es ihr wegen ihrer Erkrankung schlecht geht und an Sport nicht zu denken ist? Sie wird es versuchen, so gut es geht, vielleicht langsamer als sonst. Wenn es gar nicht geht, setzt sie natürlich aus. Wichtig ist ihr aber, dass sie ihren Plan nicht ganz aufgibt. Wenn sie sich besser fühlt, fängt sie wieder mit dem Walken an.

Als letztes nimmt Selma sich vor, **im Alltag darauf zu achten, ob sie den Plan auch tatsächlich umsetzt**. Sie will sich im Kalender den Sport als Termin eintragen. Dahinter wird sie jede Woche ankreuzen, ob sie ihren Sport gemacht hat. Sie geht eine „Patenschaft“ ein mit



einer Freundin, die sie in der Klinik kennen gelernt hat. Sie haben vereinbart, nach einem Monat zu telefonieren und darüber zu sprechen, wie es mit den Plänen der jeweils anderen geklappt hat und ob etwas an der Planung verändert werden sollte. Sie überlegt sich, womit sie sich belohnen könnte, wenn sie ihren Plan umsetzt: Sie möchte sich zur Belohnung etwas Neues zum Anziehen kaufen, wenn sie nach dem ersten Monat mindestens 7 Kreuzchen in ihrem Kalender gesammelt hat. Danach denkt sie über weitere Belohnungen nach.

**Weitere Beispiele und Informationen**, wie andere mit ihrer Erkrankung umgehen und ihren Lebensstil ändern, finden Sie in kurzen Filmbeiträgen auf:

[www.lebensstil-aendern.de](http://www.lebensstil-aendern.de) und [www.krankheitserfahrungen.de](http://www.krankheitserfahrungen.de)

### **Wie sieht es bei Ihnen aus?**

- Welche Anregungen haben Sie durch die Broschüre bekommen?
- Was haben Sie ausprobiert?
- Was möchten Sie im Alltag verändern?
- Was würde zu Ihnen und Ihrem Leben passen?
- Was würde Ihnen langfristig guttun?
- Welche Auswirkungen hätte das auf Ihr Leben?

## Meine Ziele – wo möchte ich hin?

Denken Sie bitte über die Zukunft nach. Was möchten Sie weiterverfolgen? Was sind Ihre Ziele?



Formulieren Sie Ihre Ziele so, dass sie gut erreichbar sind.

**Konkret.** Was genau nehmen Sie sich vor? Ist das Ziel planbar? Woran merken Sie, dass Sie das Ziel erreicht haben?

**Passend.** Passt das Ziel zu Ihnen und Ihrem Alltag? Ist es realistisch, dass das Ziel erreicht werden kann? Liegt es zum größten Teil in Ihrer Hand, ob Sie das Ziel erreichen? Ist es attraktiv genug?

## Meine persönlichen Ziele

1. Ziel:

---

---

---

---

---

---

---

---

Das ist mir wichtig, weil...

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Ziel:

---

---

---

---

---

Das ist mir wichtig, weil...

---

---

---

---

---

Das möchte ich noch mit meinem Arzt oder mit anderen  
Therapeuten besprechen:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mein Plan – der Weg zum Ziel

Wie können Sie Ihrem Ziel näherkommen? Entwickeln Sie Ihren persönlichen Plan und tragen Sie ihn in das Arbeitsblatt ein. Konkrete Pläne, die zu Ihnen passen, sind besonders hilfreich.



**Was?**

---

---

---

**Wann?**

---

---

---

**Wo?**

---

---

---

**Wie, Womit?**

---

---

---

**Mit wem?**

---

---

---



**Hindernisse überwinden,  
Lösungen finden**

Es ist wichtig, über mögliche Hindernisse nachzudenken, die Ihre Pläne gefährden. Dann können Sie frühzeitig Wege finden, um erfolgreich mit diesen umzugehen.

**Schwierigkeiten und Hindernisse**

Was könnte mich hindern, meinen Plan umzusetzen?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lösungsideen**

Was tue ich, um die Schwierigkeiten zu überwinden?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Was kann ich tun, wenn es mal schwierig wird?

Manche Vorhaben scheitern auch bei guter Planung an Hindernissen oder Schwierigkeiten im Alltag. Daher ist es hilfreich, im Voraus zu überlegen, wie Sie mit solchen Schwierigkeiten umgehen können.

Hindernisse, die von innen kommen, sind zum Beispiel unsere Stimmung, Gefühle, Gedanken, Erschöpfung oder fehlende Informationen.

Äußere Hindernisse sind Umstände wie das Wetter, wenig Zeit, Geldmangel oder wenig Unterstützung.

Hier finden Sie bewährte Strategien zum Umgang mit inneren Schwierigkeiten:

---

<b>Planen</b>	günstigen Zeitpunkt festlegen, Termine im Kalender eintragen, Alternativen planen
<b>Prioritäten setzen</b>	bestimmte Termine „heilig“ machen
<b>Aufwand anders sehen</b>	Aufwand dem Nutzen gegenüberstellen
<b>Akzeptieren schwieriger Gedanken und Gefühle</b>	Gedanken oder Gefühle, die Sie von Ihrem Vorhaben abbringen könnten, gelassen zur Kenntnis nehmen – sich aber nicht vom Ziel abbringen lassen
<b>Unterstützung durch andere einholen</b>	sich verabreden, Verpflichtungen eingehen, jemanden bitten zu helfen

---

<b>Erinnerungshilfen organisieren</b>	sich Hinweise organisieren, etwas bereitlegen, an Termine oder Vorhaben erinnern lassen
<b>Ziele und positive Auswirkungen vergegenwärtigen</b>	sich vor Augen führen, was Sie erreichen können, wie gut es Ihnen tut oder dass Sie Schritt für Schritt Ihrem Ziel näher kommen
<b>Ablenkungen vermeiden</b>	Dinge umgehen, die sie Sie von Ihrem Vorhaben abbringen können
<b>Stimmungstief vermeiden</b>	Dinge direkt erledigen, bevor Sie nicht mehr dazu in der Stimmung sind

### Wie überprüfe ich, ob ich mein Ziel erreiche?



Veränderung geht nicht von allein. Deshalb ist es sehr hilfreich, sich zuhause selbst zu beobachten. So können Sie feststellen, wie weit Sie Ihren Plan tatsächlich verwirklichen, Bilanz ziehen und weiter an Ihren Zielen arbeiten.

### Welche Möglichkeiten möchten Sie für sich nutzen?

- Selbstbeobachtung**  
z. B. ein Protokoll führen, Tagebuch, Kalender...
- Inventur**  
Zu einem vorher festgelegten Termin eine Inventur machen: Was konnte ich bislang umsetzen? Was hat gut funktioniert? Was war schwierig? Möchte ich meinen Plan verändern?

### ❑ Patenschaft

Mit jemand anderem vereinbaren, nach einer vorher festgelegten Zeit über die Erfolge, Probleme und Fragen zu sprechen.

### ❑ Brief an mich selbst schreiben

Eine Erinnerung daran, was ich mir vorgenommen habe. Jemand anderen bitten, diesen nach einer vorher festgelegten Zeit an mich zu versenden.

## Belohnung

Wenn Sie ein (Zwischen-)Ziel erreicht haben, dürfen Sie sich belohnen und sich etwas Gutes tun, auch schon für kleine Erfolge!

## Was habe ich getan, um meinen Plan zu verwirklichen?

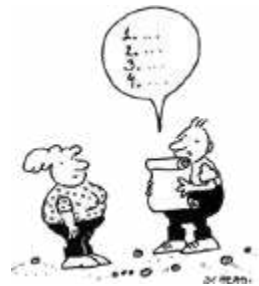
Gelingt es Ihnen, Ihre Pläne umzusetzen? Hier finden Sie ein Beispiel für einen Beobachtungsbogen. Sie könnten diesen möglichst nach jeder Woche ausfüllen.

Bei Bedarf können Sie dann Ihren ursprünglichen Plan anpassen.

## Pläne anpassen

Wenn die Verwirklichung eines Plans im Alltag nicht klappt, kann es auch sinnvoll sein, die Pläne anzupassen und eine neue Planung zu machen.

Denken Sie allerdings zuvor darüber nach, ob Sie die Möglichkeiten zur Überwindung von Hindernissen genutzt haben. Lassen Sie sich durch mögliche Rückschläge nicht verunsichern. Diese sind ganz normal und eine Hilfe dabei, den Plan noch zu verbessern.



## Mein Selbstbeobachtungsbogen

<b>Woche:</b>	Do
<b>Mo</b>	Fr
<b>Di</b>	Sa
<b>Mi</b>	So
<b>Woche:</b>	Do
<b>Mo</b>	Fr
<b>Di</b>	Sa
<b>Mi</b>	So
<b>Woche:</b>	Do
<b>Mo</b>	Fr
<b>Di</b>	Sa
<b>Mi</b>	So
<b>Woche:</b>	Do
<b>Mo</b>	Fr
<b>Di</b>	Sa
<b>Mi</b>	So

**Inventur**

**Wie gut konnte ich meinen Plan verwirklichen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Möchte ich etwas an meinem Plan ändern?**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Anhang

---

### 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 Erstellung dieser Broschüre durch eine großzügige Zuwendung im Rahmen der Selbsthilfeförderung überhaupt erst ermöglicht hat.

Des Weiteren bedanken wir uns für die freundliche Unterstützung der Universität Würzburg und für die Genehmigung, das Projekt SelMa zu übernehmen. Unser Dank gilt auch den Autoren, die uns unentgeltlich die Texte zu den Kapiteln zur Verfügung gestellt haben.

Ein besonderer Dank gilt Annette Dunker, die die Entstauungsgymnastik maßgeblich geprägt und in der hier vorgestellten Form entwickelt hat. Ihr herausragendes Engagement spiegelt sich insbesondere in den vorgestellten Übungen wider.

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

### Bildverzeichnis

S. 35, 36	Werner Franz, Lymphselbsthilfe Hamburg
S. 38	Melanie Nurtsch, aus Lymphselbsthilfe 2016/1
S. 41	SV Feldstetten, Yannick Bier
S. 42	Pixabay, gemeinfrei CC0
S. 46-56	Comic-Zeichnungen von Martina Schradi
S. 46, U4	Roland Küffner, Andrea Reusch (SelMa-Logo)
Alle anderen	Dieter Flemming, Lymphselbsthilfe e. V.

### Autorenverzeichnis

<b>Annette Dunker</b>	erste zertifizierte Übungsleiterin für Entstauungsgymnastik in Deutschland
<b>Dieter Flemming</b>	Internetpräsenz, Druckvorbereitung, Redakteur Lymphselbsthilfe-Magazin
<b>Ralf Gauer</b>	Fachlehrer MLD/KPE, Masseur, wissenschaftlicher Fachbeirat der Lymphselbsthilfe e. V.
<b>Susanne Helmbrecht</b>	Dipl.-Psychologin, 1. Vorsitzende der Lymphselbsthilfe e. V.
<b>Roland Küffner</b>	Dipl.-Psych., Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Zentrum Patientenschulung und Gesundheitsförderung (ZePG e. V.), Universität Würzburg
<b>Dr. Karin Meng</b>	Klinische- und Gesundheitspsychologin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Würzburg
<b>Karen Nonnast</b>	Redaktion, Lehrerin für Gesundheitslehre, Ernährungslehre und Sport
<b>Dr. Andrea Reusch</b>	Dipl.-Psych., Geschäftsführung und Wissenschaftsreferat Zentrum Patientenschulung und Gesundheitsförderung (ZePG e. V.), Universität Würzburg

# 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](mailto: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 Einzelmitglied \_\_\_\_\_ € (mind. 30 €/Jahr)
- als gewerbliche / juristische Person: \_\_\_\_\_ € (mind. 50 €/Jahr ab 2027 mind. 60 €/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/](http://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: März 2026

## Sind noch Fragen offen?

Schauen Sie doch mal auf unserer Internetseite vorbei!

[www.lymphselbsthilfe.de](http://www.lymphselbsthilfe.de)

Oder fragen Sie uns per E-Mail oder Telefon:

[frage@lymphselbsthilfe.de](mailto:frage@lymphselbsthilfe.de)

09132 745886



# Bewegung beim Lymphödem ... und alles fließt.

## Selbstmanagement - Veränderung selbst machen

Der Weg vom guten Vorsatz zur langfristigen Lebensstiländerung

### • Ziele setzen

Was nehme ich mir vor?  
Was möchte ich zu Hause ändern?



### • Planen

Wie möchte ich das machen?



### • Hindernisse überwinden

Was könnte schief gehen?  
Was könnte ich dann machen?



### • Prüfen und belohnen

Wie prüfe ich, ob es klappt?



© Universitätsklinik Würzburg, Projekt Selma  
gefördert von der Deutschen Rentenversicherung Bund 2013 - 2015

gefördert durch



**LYMPH**

*... und alles fließt.*

**SELBSTHILFE e.v.**

info@lymphselbsthilfe.de  
www.lymphselbsthilfe.de  
+49 9132 745886

