

# *Das Lymphödem*



**EIN RATGEBER FÜR PATIENTEN**



# *Das Lymphödem*

**EIN RATGEBER FÜR PATIENTEN**

12. Auflage 2007

PASCOE pharmazeutische GmbH

D-35383 Giessen

Tel. 0641/7960-0 · Fax 0641/7960-123

info@pascoe.de · www.pascoe.de

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks, der Vervielfältigung,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung vorbehalten.

**DAS LYMPHGEFÄSSSYSTEM .....4-8**

    Einleitung ..... 6

    Das Lymphgefäßsystem „kurz und knapp“ ..... 7-8

    Schädigung des Lymphgefäßsystems ..... 8

**DAS LYMPHÖDEM .....9-15**

    Ein Lymphödem – was ist das? ..... 9-10

    Andere Ursachen für Schwellungen ..... 11

    Komplikationen bei Lymphödemen ..... 11

    Sind Lymphödeme erfolgreich zu behandeln oder Schicksal? ..... 12

    Lymphödembehandlung – ein komplexes Verfahren ..... 13-15

**MERKBLATT UND RATGEBER  
FÜR PATIENTEN/INNEN UND ÖDEMGEFÄHRDETE .....16-21**

**ADRESSEN/WEITERE INFORMATIONEN .....22-26**

**NOTIZEN .....26-27**

## *Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,*

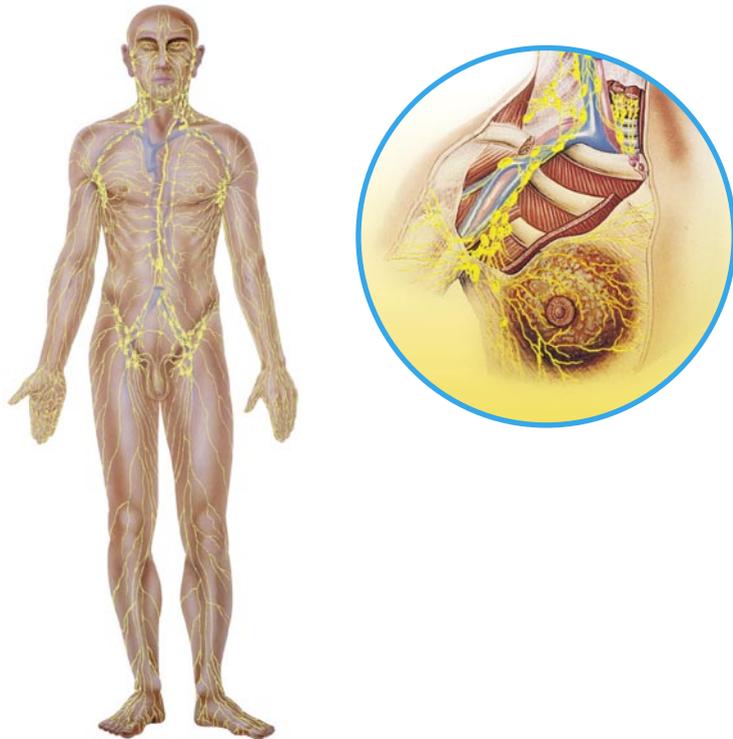
bei einer Erkrankung der Lymphgefäße oder einer angeborenen Fehlbildung des Lymphgefäßsystems, kann es zu einer Schwellung der Arme, Beine und auch des Körperstammes kommen – dem sogenannten Lymphödem.

Vielen Betroffenen wird dann von ihrem behandelnden Therapeuten eine Lymphdrainage verordnet. Den meisten der Patientinnen und Patienten ist diese Therapiemethode sowie die Bedeutung des Lymphgefäßsystems und die Problematik eines Lymphödems so gut wie unbekannt. Dabei ist eine derartige Erkrankung kein kosmetisches Problem sondern in jedem Fall behandlungsbedürftig. Die anschließenden Hinweise sollen Ihnen helfen, nicht nur etwas über die wichtigen Aufgaben dieses Gefäßsystems, sondern auch alles Notwendige über die Therapieform „Manuelle Lymphdrainage“ und weitere Behandlungsmöglichkeiten zu erfahren.



### Einleitung

Das Lymphgefäßsystem ist genauso bedeutend wie das Blutgefäßsystem. Die Aufgabe des Blutkreislaufes liegt vor allem darin, alle Zellen des Körpers mit Nährstoffen zu versorgen und den Abtransport von sogenannten „Abfallstoffen“ (Stoffwechselendprodukten) zu gewährleisten. Neben diesem lebensnotwendigen System existiert ein weiteres Gefäßsystem, ohne das die Funktion des Kreislaufes nicht möglich wäre – das Lymphgefäßsystem. Betrachtet man den besonderen Stellenwert dieses Systems, so ist es erstaunlich, wie wenig verbreitet das Wissen hierüber ist.



### Das Lymphgefäßsystem kurz & knapp

Das Lymphgefäßsystem stellt neben dem Blutgefäßsystem die Entsorgung des Gewebes und damit der einzelnen Zelle sicher. Es ist somit als Transportsystem angelegt, jedoch anders als beim Blutkreislauf handelt es sich beim Lymphgefäßsystem um eine Einbahnstraße. So sorgt das Lymphgefäßsystem für den Abtransport von ganz bestimmten Substanzen, die ansonsten im Raum zwischen den Zellen liegenbleiben würden. Man kann deshalb das Lymphgefäßsystem in dieser Hinsicht als „Spezialist“ für Abtransportaufgaben bezeichnen.

#### **Folgende Bestandteile werden vom Lymphgefäßsystem aufgenommen und anschließend abtransportiert:**

- Wasser (zirka 2–4 Liter pro 24 Stunden)
- Eiweiß
- Zelltrümmer, abgestorbene Zellen, Zellreste etc.
- Fremdkörper, z. B. Staub etc.
- Bakterien und andere Krankheitserreger
- Fette (aus dem Verdauungstrakt stammend und nur während der Verdauungsvorgänge anfallende, ganz bestimmte Fettsäuren)

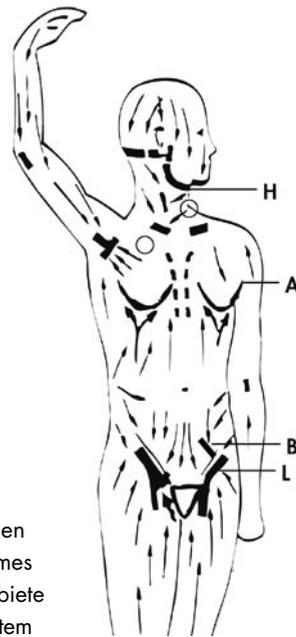
Die Aufnahme der sogenannten lymphpflichtigen Last wird durch die Lymphkapillaren, mit denen das Lymphgefäßsystem beginnt, vorgenommen. Es handelt sich hierbei um mikroskopisch kleine Aufnahmegefäße, deren Aufnahmevermögen sich dem jeweiligen Bedarf anpaßt (Stoffwechsellage). Die Entleerung geschieht sodann in die nächste Funktionseinheit, die kleinsten Lymphbahnen. Diese transportieren durch Kontraktionen der Gefäßwände den Inhalt, jetzt Lymphe genannt, weiter in die nächstgrößeren Lymphbahnen. Sie sind mit sogenannten Taschenklappen ausgerüstet (wie in den Venen mit exakt gleichen Aufgaben), welche die Lymphe weitertransportieren.

Auf dem Wege durch den Körper gelangt die Lymphe zu den Lymphknoten bzw. Lymphknotenketten. In diesen etwa stecknadelkopf- bis bohnen großen „Hohlorganen“, die als Filter und Speicherorgan dienen, wird die Lymphe auf für den Körper schädliche Bestandteile überprüft. Sie haben außerdem eine wichtige Aufgabe für die körpereigene Abwehr; sie bilden weiße Blutkörperchen (Lymphozyten) und verringern die Lymphmenge, d. h. in den Lymphknoten wird der Lymphe zirka 50 % des Wassers entzogen.

Besonders deutlich werden uns die Lymphknoten, wenn sie bei Entzündungen stark anschwellen und druckschmerzhaft sind. Diese Schwellung bedeutet, dass die Lymphknoten zu diesem Zeitpunkt stark beansprucht werden. Die Lymphe gelangt letztlich oberhalb der Schlüsselbeine in das Venensystem.

### Schädigung des Lymphgefäßsystems

Direkte Folgen wie Schädigungen des Lymphgefäßsystems sind Abflussstörungen, d. h. die Bestandteile der Lymphe bleiben im Zwischenzellraum liegen, was zur Folge haben kann, dass sich eine sichtbare Ödementwicklung zeigt. Das entstandene Lymphödem kann an den Armen und Beinen, aber auch im Gesicht und dem Körperstamm vorkommen.



- A** = Achselhöhlenlymphknoten
- B** = Beckenlymphknoten
- H** = Halslymphknoten
- L** = Leistenlymphknoten

- = tiefe Lymphbahnen des Körperstammes
- = Einmündungsgebiete in das Venensystem

### Ein Lymphödem – was ist das?

Zunächst einmal kann es durch eine angeborene Fehlbildung am Lymphgefäßsystem zu einem Lymphödem kommen. Meistens ist dies eine Minderanlage von Lymphgefäßen. In diesen Fällen sprechen die Mediziner vom primären Lymphödem, das sich meist in der ersten Lebenshälfte manifestiert; ganz selten wird es bereits mit der Geburt ausgelöst.

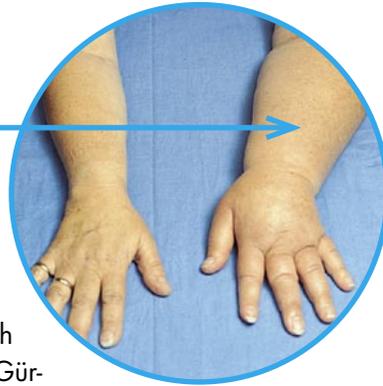
Ist das Lymphgefäßsystem jedoch völlig intakt und es kommt aufgrund eines einwirkenden Schadens zu einer verminderten Leistungsfähigkeit und somit zu einer Stauung der Lymphe, dann handelt es sich um ein sekundäres Lymphödem.

#### Mögliche Ursachen für solche Schäden am Lymphgefäßsystem sind:

- häufige Entzündungen der Lymphgefäße, meist hervorgerufen durch Bakterien
- größere Verletzungen mit langwieriger Ausheilung und Komplikationen; großflächige Verbrennungen
- Behandlung von bösartigen Tumoren, wobei neben dem eigentlichen chirurgischen Eingriff auch Lymphknoten ausgeräumt wurden, und je nach Lage der Dinge eine anschließende Strahlentherapie notwendig wurde. Dies ist die häufigste Ursache für sekundäre Lymphödeme der Extremitäten und des Kopfes.



Sekundäre Beinlymphödeme kommen am häufigsten nach ärztlicher Behandlung von bösartigen Tumoren der Haut unterhalb der Gürtellinie sowie der Becken- und Urogenitalorgane vor.



Sekundäre Armlymphödeme sind das mögliche Ergebnis der ärztlichen Therapie nach Brustkrebsoperation, vor allem dann, wenn anschließend eine Strahlenbehandlung durchgeführt wurde. Aber auch nach bösartigen Tumoren der Haut oberhalb der Gürtellinie sind sekundäre Armlymphödeme möglich.

Im Anfangsstadium sind Lymphödeme sehr schwer zu diagnostizieren. Nur das geübte Auge kann die leichte Schwellneigung erkennen. Wichtig ist, dass bereits zu diesem Zeitpunkt eine adäquate Behandlung beginnt.

Sekundäre Kopf-/Hals-/Gesichtslymphödeme können nach ärztlicher Therapie von bösartigen Tumoren am Hals-Nasen-Ohrenbereich auftreten und sind oft die Folge des chirurgischen Eingriffes und/oder der Strahlentherapie.

Das zunächst weiche Ödem kann sich über mehrere Stadien der gelartigen Konsistenzveränderung weiter verfestigen und schließlich hart und prall werden. Das Lymphödem selbst schmerzt in der Regel nicht. Allerdings bemerken Patienten ein Spannungsgefühl, wenn die Volumenzunahme des Ödems voranschreitet. Hinzu kommt, dass gerade im Sommer Veränderungen der Hautfarbe nicht zu erkennen sind. Folglich wird das Problem leider viel zu oft auf die leichte Schulter genommen. Dieses Abwarten ist oft der Grund dafür, dass mit den notwendigen Therapien erst sehr spät begonnen, die Behandlung dadurch viel aufwendiger und somit für die Patienten unangenehmer wird. Suchen Sie deshalb bereits bei geringsten Anzeichen einer derartigen Schwellung Ihren Arzt oder Heilpraktiker auf.

## Andere Ursachen für Schwellungen

Neben einem Lymphödem können andere Ursachen zu Schwellungen an Armen und Beinen führen:

- Verletzungen
- Erkrankung des Herzens
- Erkrankung der Leber/Niere/des Darmes
- Erkrankung des Venensystems, z. B. Krampfadern/Thrombosen/Venenentzündungen
- Allergische Reaktionen
- Hormonelle Störungen
- Starke Vermehrung des Fettgewebes unter der Haut (vorwiegend untere Körperhälfte)

Der Therapeut wird der Ursache Ihrer Schwellungen bzw. Ödeme genauestens auf den Grund gehen und gemeinsam mit Ihnen die entsprechende Therapie planen.

## Komplikationen bei Lymphödemem?

Wer ein Lymphödem hat und dies fachgerecht und regelmäßig behandeln läßt, hat die besten Aussichten auf eine nachhaltige Besserung. Bei Lymphödemem kann es in einigen Fällen zu folgenden Beschwerden bzw. Komplikationen kommen:

- Zunahme des Ödemvolumen
- Verhärtung des Ödems (Fibrose)
- Vermehrte Fetteinlagerungen unter der Haut, die zu erheblichen Formveränderungen führen können
- Auftreten von Entzündungen, vor allem der Wundrose (Erysipel)
- Bewegungseinschränkungen, auch schmerzhafter Art
- Mißempfindungen, z.B. häufiges Einschlafen der Hände, Füße o.ä.
- Eventuell Lähmungen als Spätfolge nach Strahlentherapie
- Bösartige Entartung innerhalb des Ödemgebietes

### Sind Lymphödeme erfolgreich zu behandeln... ..oder Schicksal?

Die Therapie des Lymphödems ist sehr aufwendig, führt aber meist zum Erfolg, wenn die Behandlungsmethoden konsequent durchgeführt werden. Dafür ist eine rechtzeitig einsetzende und regelmäßige Behandlung sowie ein hohes Maß an Kooperation aller Beteiligten erforderlich. Da es in den meisten Fällen um eine Langzeitbehandlung geht, müssen Patienten, Ärzte, Heilpraktiker, eigens qualifizierte Therapeuten und auch die Kostenträger (Krankenkassen) an einem Strang ziehen.

**Ganz wichtig dabei:** Versuchen Sie unbedingt alle Termine bei Ihrem Therapeuten konsequent einzuhalten und führen sie alle Behandlungen zu Hause möglichst gewissenhaft durch, denn die besten Therapieerfolge werden mit einer konsequenten Behandlung erreicht. In welcher Regelmäßigkeit und mit welchem Aufwand die Behandlungen durchgeführt werden, sollte je nach Einzelfall entschieden werden. Auch ob eine stationäre Therapie in einer Spezialklinik sinnvoll sein kann, muss erwogen werden.

Für die Behandlung sind besondere Qualifikationen notwendig, die Physiotherapeuten und Masseur, aber auch Ärzte an autorisierten Ausbildungsstätten erworben haben. Dazu ist die erfolgreiche Absolvierung eines Kurses von mindestens 170 Stunden erforderlich. Der Absolvent erhält danach ein Zertifikat, das ihn als legitimierten Behandler ausweist. Lassen Sie sich von Ihrem Lymphdrainage-/Ödemtherapeuten eingehend über die Behandlung und den Ablauf der Therapie informieren.



Die Entstauungstherapie hat sich in den letzten Jahren zu einem komplexen Behandlungsprogramm weiterentwickelt und setzt sich aus folgenden Teilen zusammen:

1. **Manuelle Lymphdrainage**
2. **Kompressionstherapie/Hautpflege**
3. **Bewegungstherapie/Krankengymnastik/Physiotherapie**
4. **Medikamentöse Behandlung**

### Lymphödembehandlung – ein komplexes Verfahren

#### 1. Manuelle Lymphdrainage



Hier handelt es sich um eine sehr spezielle und moderne Therapiemethode. Dabei werden Handgriffe angewendet, die entweder zur Anregung der Lymphgefäßtätigkeit dienen (weiche, lediglich die Haut vorsichtig dehnende Griffe), oder im eigentlichen Lymphödemgebiet eine Lockerung bzw. Verschiebung und Verdrängung der Ödemflüssigkeit bewirken

sollen (leichte bis sehr feste Griffe).

Vor allem bei sekundären Lymphödemem kommt es darauf an, die Ödemflüssigkeit in Regionen des Körpers zu verschieben, wo gesunde und damit leistungsfähige Lymphgefäße erhalten sind. Lassen Sie sich also nicht irritieren, wenn auch in gesunden Bereichen gearbeitet wird.

Um die Wirkung der Manuellen Lymphdrainage zu intensivieren und zu optimieren, ist es ratsam während der Behandlung bzw. unmittelbar danach eine Lymphsalbe im Ödembereich und im dazu gehörenden Lymphabflussbereich aufzutragen. Hierdurch kommt es zu einer verbesserten Reinigung der Lymphe sowie zu einem beschleunigten Lymphabfluss. Zwischen den Behandlungsterminen empfiehlt sich ebenfalls eine wiederholte Anwendung von lymphabflussfördernden Salben.

## 2. Kompressionstherapie/Hautpflege:

Äußerst wichtig ist die richtige Hautpflege. Vor allem wegen der ständigen mechanischen Beanspruchung der Haut, die einerseits durch das Ödem, andererseits durch die permanente Entstaunungstherapie belastet wird. In der Kompressionstherapie, ohne die eine erfolgreiche Ödemreduktion kaum zu realisieren ist, stehen derzeit zwei Versionen zur Verfügung:

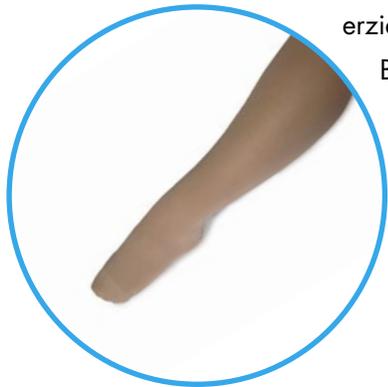
### a) Kompressionsbandagierung

### b) Kompressionsbestrumpfung

Solange das Ödem durch Therapie zu reduzieren ist, ist die Anlage einer Kompressionsbandagierung häufig die beste Lösung. Nach befriedigender Reduktion des Ödems, ist in aller Regel eine Maßbestrumpfung mit adäquater Kompressionsklasse zu verordnen. Die Verordnung nimmt der Arzt vor, Kompressionsklasse und Art der Ausführung sollte er jedoch mit einem Spezialisten der Ödemtherapie abstimmen. Die Versorgung selbst wird über das Sanitätshaus oder spezialisierte Apotheken erledigt.

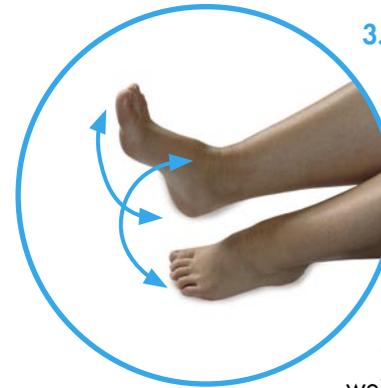
Auch wenn Ihnen das Akzeptieren dieser Kompressionsbehandlung, ob Bandage oder Strumpf, manchmal schwerfällt, sollten Sie immer daran denken, dass diese Methode eine wichtige Maßnahme ist, um einen Heilerfolg zu erreichen.

Eine weitere Möglichkeit stellt die Intermittierende Kompression dar, wobei mit luftdruckunterstützten Kammergeräten eine Entstaunung erzielt werden soll.



Bei einer Kompressionstherapie sollte ebenfalls ein regelmäßiges Auftragen einer entzündungshemmenden und abschwellenden Salbe erfolgen, da die Haut durch die vorliegende Lymphabflussstörung zu Infektionen und Entzündungen neigt.

## 3. Bewegungstherapie/Krankengymnastik/Physiotherapie



Da sich im Zuge langjähriger Lymphödemproblematik Bewegungseinschränkungen einstellen können, ist es ratsam vorzubeugen. Hier kann man Ihnen mit Übungsvorschlägen behilflich sein. Sollten Sie an bestimmten Bewegungseinschränkungen leiden, so besprechen Sie mit Ihrem Therapeuten die weitere Vorgehensweise. Uneingeschränkt gilt jedoch, sich beim Tragen der Kompressionsstrümpfe

oder -bandagen zu bewegen, damit durch Anspannung und Entspannung der Muskulatur gegen die Kompression wirkend die Ödemflüssigkeit weiter abtransportiert werden kann.

## 4. Medikamentöse Behandlung

Über die medikamentöse Begleittherapie im Zuge der Lymphödembehandlung entscheidet Ihr behandelnder Arzt oder Heilpraktiker. Unterstützend können hier Medikamente sein, die das Lymphgefäßsystem in seiner Leistung steigern und den Behandlungserfolg verbessern.

Die Anwendung einer Drainagesalbe rundet die Therapie einer Lymphödembehandlung ab. Die Salbe trägt zur einer verbesserten Entgiftung und Reinigung sowie zu einem beschleunigtem Lymphabfluss bei. Schwellungen im Gewebe können durch eine natürliche Wirkung sanft und schnell reduziert werden. Ratsam ist es, die Drainagesalbe gegen Ende der Lymphdrainagesitzung im Ödem- und Abflußgebiet aufzutragen und dieses Vorgehen auch zwischen den Behandlungen zu wiederholen.



## Merkblatt & Ratgeber für Patienten/innen und Ödemgefährdete

Diese Hinweise stammen von Fachleuten mit langjähriger Erfahrung und sollen als gutgemeinte Ratschläge betrachtet werden. Auf keinen Fall sollen sie eine Art „Verbotsliste“ sein. In letzter Konsequenz sind gerade Sie es, deren persönliche Unterstützung und Einsicht Therapeuten unbedingt bedürfen, soll die Therapie des Ödems erfolgreich sein und Sie zufriedenstellen. Gern wird Ihr/e Therapeut/in Ihnen nach Durchsicht der nachfolgenden Hinweise bei weiteren Fragen die nötigen Auskünfte erteilen.

Mit der Beachtung der Ratschläge leisten Sie einen großen Beitrag für den Erfolg der Behandlung und damit im Wesentlichen zur Verbesserung Ihrer eigenen Lebensqualität.

### Das sollten Sie sich merken

- Durch Schuhwerk dürfen keine Blasen oder Druckstellen entstehen (Hautverletzungen, Infektionsgefahr etc.). Lassen Sie sich ggf. über geeignetes Schuhwerk beraten. Keine Angst! Es müssen nicht gleich orthopädische Schuhe etc. sein.

### Weitere Ratschläge

- Es kann sein, dass im Zuge der Kompressionsbandagierung der Beine herkömmliches Schuhwerk vorübergehend nicht getragen werden kann. Ihr Therapeut informiert Sie gerne bezüglich einer vorübergehenden Versorgung mittels Rehabilitationsschuh, der im Übrigen bei guter Begründung von den Krankenkassen übernommen wird.

### Das sollten Sie sich merken

- Die Unterwäsche (Slip/Mieder usw.) soll weder am Bein noch am Bund einschnüren bzw. drücken. Beim Tragen von Gürteln diese nicht zu eng einstellen. Es sollten weder ein BH durch zu schmale Träger noch eine Brustprothese, sofern Sie damit versorgt sind, Einschnürungen verursachen.
- Pflegen Sie die Haut in den Ödemgebieten bzw. gefährdeten Gebieten regelmäßig mit einer pH-neutralen Salbe, Creme, Lotion bzw. Drainagesalbe. Lassen Sie die Cremes, Salben gut einziehen. Dies gilt besonders vor dem Anziehen von Kompressionsstrümpfen bzw. dem Anlegen einer Kompressionsbandage.
- Tragen Sie Ihre Armbanduhr und Ihren Schmuck nicht am betroffenen Arm.

### Weitere Ratschläge

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Verordnung einer Brustprothese mit dazugehörigem BH (sog. Lymphentlastungsleibchen). Lassen Sie sich unbedingt vor der Versorgung im Sanitätshaus durch Fachpersonal beraten. Hinterfragen Sie dort genau, ob eine Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse möglich ist.
- Verwenden Sie bitte keine Pflegemittel, die hautreizende Substanzen enthalten, wie sie z.B. in parfümierten Cremes vorkommen. Deodorants als Spray/Stick nicht in den Ödemgebieten verwenden. Rheumasalben, die in aller Regel eine die Haut rötende Wirkung haben, sind nur nach Absprache mit Ihrem Therapeuten einzusetzen.
- Verzichten Sie bei der Körperpflege möglichst auf stark parfümierte Seifen/Duschgels etc. Ideal sind pH-neutrale Körperpflegemittel.

### Das sollten Sie sich merken

- Achten Sie auf peinliche Sauberkeit des betroffenen Armes/Beines. Besonders bei Schwellungen mit vertieften Hautfalten sind diese besonders sorgfältig zu reinigen.
- Führen Sie Ihre Nagelpflege an Händen und Füßen sehr sorgfältig durch; damit vermeiden Sie auch kleinste Verletzungen des Nagelbettes.
- Zu warme oder gar heiße Bäder und Duscbäder provozieren eine Volumenzunahme Ihres Ödems.
- Benutzen Sie im Haushalt und bei der Gartenarbeit zur Vorbeugung gegen Verletzungen entsprechende Handschuhe, Topflappen usw.

### Weitere Ratschläge

- Lassen Sie die Nagelpflege möglichst von Fachleuten durchführen. Gerade bei der Fußpflege fragen Sie Ihren Arzt, ob er eine Indikation für die medizinische Fußpflege sieht, die bei bestimmten Voraussetzungen von der Krankenkasse übernommen wird. Bitte sprechen Sie vorab mit Ihrer Krankenkasse über dieses Anliegen.
- Auch wenn Sie subjektiv diese Wärme als angenehm empfinden, sie schadet Ihnen auf Dauer. Duschen oder baden Sie deshalb mit/in Wasser mit einer Temperatur zwischen 33 und 35°C. Nutzen Sie zur Kontrolle ein Badethermometer.
- Waschen Sie Geschirr in nicht zu heißem Wasser ab.

### Das sollten Sie sich merken

- Reduzieren Sie möglichst Ihren sportlichen Ehrgeiz und vermeiden Sie in jedem Fall regelmäßige Überbelastungen in Beruf, Freizeit und Sport. Legen Sie Pausen ein und lagern Sie, wann immer es geht, den Arm/ das Bein hoch.
- Vermeiden Sie unbedingt ausgedehnte Sonnenbäder. Dazu gehört auch das Solarium.
- Führen Sie die eingeübten gymnastischen Übungen und Atemübungen regelmäßig durch.
- Tragen Sie konsequent die verordneten Kompressionsmittel. Nach kurzer Eingewöhnungszeit werden Sie diese für die Ödembehandlung wichtige Behandlung akzeptieren.

### Weitere Ratschläge

- Nehmen Sie Ratschläge Ihres Therapeuten hinsichtlich geeigneter sportlicher Betätigung an. Lassen Sie sich eventuell von einem Sportmediziner beraten, welche alternativen Sportarten möglich sind. Dies können z.B. Schwimmen und/oder moderates „Aqua jogging“ sein. Falls Ihr Beruf dies nicht zulässt, läßt sich eventuell eine Umschulungsmaßnahme/eine Umsetzung innerhalb des Betriebes organisieren. Prüfen Sie dieses eingehend.
- Lassen Sie sich die geeigneten Übungen exakt erklären, um sie korrekt und damit erfolgreich durchzuführen.
- Bitte notieren Sie die jeweiligen Tragezeiten von Bandagen bzw. Kompressionsstrümpfen in der jeweiligen Rubrik Ihres persönlichen Kompressionstagebuches. Falls Sie nicht im Besitz eines derartigen Tagebuches sind, fragen Sie Ihren Therapeuten danach. Er wird Ihnen gerne eines aushändigen. Bitte bringen Sie dieses Tagebuch stets zu Ihren Behandlungsterminen mit.

### Das sollten Sie sich merken

- Jede Ihnen verordnete Therapie, egal welcher Art, darf keine Schmerzen am betroffenen Arm/Bein sowie in dessen näherer Umgebung verursachen. Dies würde eventuell zur Schwellungszunahme oder Auslösung einer Schwellung führen. Dazu gehören jegliche Wärmeanwendungen genauso wie z. B. die klassische Massage oder ähnliche Behandlungsmethoden.
- Fühlen Sie sich mitverantwortlich bei ärztlichen Untersuchungsterminen. Blutentnahmen, Infusionen, Blutdruckmessungen, Akupunktur usw. dürfen nicht am betroffenen Arm oder Bein durchgeführt werden.
- Bemühen Sie sich um eine ausgewogene Ernährung. Übergewicht bekämpfen! Eine spezielle Ernährung/Diät, die zur Ödemverringering führt, gibt es erfahrungsgemäß nicht!

### Weitere Ratschläge

- Als Alternative zur klassischen Massage empfehlen wir Ihnen sich bei schmerzhaften Muskelverspannungen eine Marnitz-Therapie, das ist eine besondere Art der Massage, verordnen zu lassen.
- Achten Sie bitte selbst darauf und bitten Sie diese Anwendungen am anderen Arm oder Bein vorzunehmen.
- Nutzen Sie die Ernährungsberatung Ihrer Krankenkasse oder fragen Sie Ihren Arzt.

### Suchen Sie unverzüglich Ihren Therapeuten auf:

1. Wenn sich eine beginnende Entzündung am betroffenen Körperteil zeigt.
2. Bei vorher nicht aufgetretenen Schmerzen im Bereich des Ödems.
3. Wenn die Schwellung erstmals auftritt, oder diese zunimmt.
4. Falls sich die Schwellung rasant verschlimmert.
5. Bei Hautveränderungen jeglicher Art.

Zwecks frühzeitiger Abklärung und möglicher Kontraindikationen für die Weiterführung der Ödemtherapie bitte in jedem Fall sofort Ihren Arzt aufsuchen!



*Bitte sprechen Sie  
bei weiteren Fragen mit  
Ihrem Therapeuten!*

## Adressen/Weitere Informationen

In deutschsprachigen Ländern gibt es Verbände und Vereine, die Informationsgeber gleichermaßen für Patienten, Therapeuten und Ärzte sind. Bei den nachfolgend aufgeführten Adressen können Sie Informationsmaterial zu den Therapien eines Lymphödems und möglicherweise auch zu Ihrem ganz persönlichen Problem einholen. Auch bei einem Urlaub in einem der Nachbarländer muß die Ödembehandlung deswegen keineswegs ausgesetzt werden.

## Lymphdrainage- und Ödemtherapeuten

Nachfolgend finden Sie Einrichtungen, die Ihnen gerne behilflich sind bei der Suche nach qualifizierten Therapeuten, entweder an Ihrem Wohnort oder in der Nähe Ihres Reiseziels.

### Deutschland:

- Lymphnetzwerk/European-Lymphologic-Network (ELN)  
Horst Rothhardt · Usinger Str. 42 · 61231 Bad Nauheim  
Tel. 06032/306561 · Fax 06032/306584  
info@lymphnetzwerk.de · www.lymphnetz.de
- Deutsche Gesellschaft für Lymphologie  
(führt eine bundesweite Therapeutenliste)  
Lindenstr. 8 · 79877 Friedenweiler · Tel. 07651/971611  
Fax 07651/971612 · lymphdgl@t-online.de · www.dglymph.de
- Gesellschaft Deutschsprachiger Lymphologen  
(c/o Fachklinik für Lymphologie)  
Rößlehofweg 2-6 · 79856 Hinterzarten · Tel. 07652/124-0
- Deutsche Krebshilfe e.V. · Thomas-Mann-Str. 40 · 53111 Bonn  
Tel. 0228/72990-0 · Fax 0228/72990-11  
deutsche@krebshilfe.de · www.krebshilfe.de

### Selbsthilfegruppen/Patientenorganisationen:

- Bundesverband Lymphselbsthilfe · Eva Bimler, 1. Vorsitzende  
Wilhelmstr. 12 · 35392 Gießen · Tel. 0641/9715557  
Fax 01805/06033421364 (12 cent/min)  
info@bundesverband-lymphselbsthilfe.de  
www.bundesverband-lymphselbsthilfe.de
- Deutsche Lymphschulung zur Selbsttherapie e.V. · c/o Doris Gonnermann  
Am Ölberg 3 · 61231 Bad Nauheim-Steinfurth  
info@deutsche-lymphschulung.de · www.deutsche-lymphschulung.de
- Lymphselbsthilfegruppe Region Bodensee · Yvonne D'Alpaos-Götz (BVL)  
78315 Radolfzell, 07738-5884, Fax 0049773897074
- „Lympherkrankungen“ Selbsthilfegruppe Nordmünsterland im BVL  
48429 Rheine, 05971-70087 · Marianne Heitkamp, 05971-54200  
www.selbsthilfegruppe-lympherkrankungen-nml.de
- „LYMPHE-HaBoWi“ - Hattingen, Bochum, Witten  
Ursula Freise · 45527 Hattingen, 02324-61305,  
Inge Sauer · 58453 Witten/Ruhr, 02302-698117

### Österreich:

- Österreichische Lymph-Liga · Mag. Ursula Partsch-Brokke  
Postfach 41 · A 2560 Berndorf · Tel. +43 2672 84473  
Fax: +43 2672 88996 · www.lymphoedem.at

### Schweiz:

- Schweizerische Gesellschaft für Lymphologie  
Jatzstr. 6 · CH-7270 Davos Platz · Tel. +41 (0)81/4206100  
Fax. +41 (0)81 420 61 02 · www.lymphologie.ch

## Kliniken

Ist bei Ihnen eine stationäre Behandlung zwecks Ödemtherapie geplant? Dann verzichten Sie nicht darauf, bei Ihrem Kostenträger darauf hinzuweisen, dass Sie in Anbetracht Ihres speziellen Problems in eine Klinik eingewiesen werden möchten, die sich auf diese Behandlungsverfahren spezialisiert hat. Nachfolgend einige Adressen, an die Sie sich vor Ihrer Entscheidung bzw. vor dem Gespräch mit Ihrem Arzt und/oder Kostenträger wenden können, um Vorabinformationen einzuholen (kein Anspruch auf Vollständigkeit/Reihenfolge der Kliniken bedeutet keinerlei Wertung):

- REHA-Klinik Schloß Schönhagen mit lymphologischer Fachabteilung  
Schloßstr. 1 · 24398 Ostseebad Schönhagen  
Tel. 04644/90-0 · Fax 04644/90-1800  
reha-ssh@damp.de · www.reha-klinik-schoenhagen.de
- Reha-Klinik Damp GmbH  
Sente-Dern-Ring 30 · 24351 Ostseebad Damp  
Tel. 04352/80-8304 · Fax 04352/80-8390
- Feldbergklinik Dr. Asdonk  
Todtmooser Str. 48 · 79837 St. Blasien  
Tel. 07672/4840 · Fax 07672/4844555  
feldbergklinik@t-online.de · www.feldbergklinik.de
- Lympho-Opt · Fachklinik für Lymphologie  
Happburger Str. 15 · 91224 Pommelsbrunn  
Tel. 09154/911200 · Fax 09154/911202  
klinik@lympho-opt.de · www.lympho-opt.de
- Baumrainklinik · Fachklinik für Lymphologie und Ödemkrankheiten  
Hochstraße 7 · 57319 Bad Berleburg  
Tel. 02751/804-261 · Fax 02751/804-200  
info@lymphklinik.com · www.lymphklinik.com
- Krankenhaus Freising  
Station A 6 · Fachbereich Lymphangiologie  
Mainburger Str. 29 · 85356 Freising · Tel. 08161/244060  
info@klinikum-freising.de · www.klinikum-freising.de
- Földi-Klinik · Fachklinik für Lymphologie  
Rößlehofweg 2–6 · 79856 Hinterzarten  
Tel. 07652/1240 · Fax 07652/124116  
foeldi@foeldiklinik.de · www.foeldiklinik.de
- Seeklinik Zechlin  
Obere Barminseestr. 22 · 16837 Dorf Zechlin  
Tel. 033923/890 · Fax 033923/70507  
seeklinik@t-online.de · www.seeklinik.de
- Präventions- und Rehaklinik Pieper  
Vorderdorfstraße 17 · 79837 St. Blasien-Menzenschwand  
Tel. 07675/1680 · Fax: 07675/168222  
Infotelefon zur Ödemtherapie: 07675/168464 oder 07675/168463  
klinik@klinik-pieper.de · www.klinik-pieper.de
- Eggbergklinik GmbH · Klinik für Lymphologie  
Bergseestraße 81 · 79713 Bad Säckingen  
Tel. 07761/5510 · Fax: 07761/551166  
info@eggbergklinik.de · www.eggbergklinik.de
- Hufelandklinik · Abt. Naturheilverfahren/Lymphologie  
Taunusallee 5 · 56130 Bad Ems  
Tel. 02603/92-1819 · Fax 02603/92-1919  
nhv@hufeland-klinik.com
- Ödemklinik Bad Nauheim · Im Rehe-Zentrum der BfA  
Lindenstraße 6 · 61231 Bad Nauheim  
Tel. 06032/341-161 · Fax 06032/341-482  
www.oedemklinik.de

## Interessante Internetadressen zum Thema Lymphödem:

- [www.lymphe.de](http://www.lymphe.de)
- [www.villa-sana.de/](http://www.villa-sana.de/)
- [www.onmeda.de/krankheiten/lymphoedem.html](http://www.onmeda.de/krankheiten/lymphoedem.html)
- [www.medknowledge.de/krankheiten/lymphoedem.htm](http://www.medknowledge.de/krankheiten/lymphoedem.htm)
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Lymphoedem>

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---