

Ratgeber Krebserkrankung

Leben mit einem Lymphödem



Impressum

Herausgeber

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel.: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
info@sakg.de · www.sakg.de

mit freundlicher Unterstützung und Genehmigung der Bremer Krebsgesellschaft e. V.
2. regionale Auflage Sachsen-Anhalt (Mai 2016)

Urheber

Bremer Krebsgesellschaft e. V.
Am Schwarzen Meer 101 – 105 · 28205 Bremen
Tel.: 0421 4919222 · Fax: 0421 4919242
www.bremerkrebsgesellschaft.de

Autorin

Margret Heider, Frauenärztin und Lymphödempatientin

Fachliche Beratung

Prof. Dr. med. U. M. Carl, Arzt für Strahlentherapie, Dr. med. (B) B. Hofman, Arzt für Gefäßchirurgie und Lymphologie, Anke Kleine, Lymphtherapeutin, Monika Lietz, Lymphtherapeutin, Marion Mecklenborg, Fachkrankenschwester für Onkologie, Marie Rösler, Dipl.-Sozialpädagogin, Gabriele Wübbena, Fachkraft für lymphatische Versorgung

Bildnachweise

© felinda – Fotolia.com (Titel, S. 3); © Mirjam Dumont (S. 10); © Deutsche Gesellschaft für Angiologie, Gesellschaft für Gefäßmedizin e. V. (S. 11, 29)

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck (auch auszugsweise), Vervielfältigung, Übernahme in elektronische Datenverarbeitungsanlagen, Verwendung von Ausschnitten zu Werbezwecken, sind untersagt und werden als Verstoß gegen die Gesetze zum Urheberrecht und zum Wettbewerbsrecht gerichtlich verfolgt. Jede Nutzung oder Verwertung außerhalb der engen rechtlichen Grenzen ist ohne schriftliche Zustimmung des Urhebers unzulässig.

Die Herausgabe dieser regionalen Broschüre für Sachsen-Anhalt wurde möglich mit freundlicher Unterstützung der Bremer Krebsgesellschaft e. V., die uns dankenswerterweise die Nutzungsrechte für die Broschüre zur Verfügung gestellt hat, sowie der Knappschaft.

Leben mit einem Lymphödem

Informationen und Tipps

Ratgeber Krebserkrankung

Inhalt

Vorwort 7

Einführung 8

- Lymphödem – noch nicht bekannt genug 8
- Was Sie in dieser Broschüre finden 9

Was ist ein Lymphödem? 10

- Das Lymphgefäßsystem – für Putz- und Abwehrdienste 10
- Wie die Lymphe transportiert wird 12
- Im Schlaf den Lymphfluss unterstützen 12
- Wenn das Lymphgefäßsystem geschädigt ist 12
- Was auf ein Lymphödem hindeuten kann 13
- Wie es mit einem Lymphödem weitergeht 13
- Nach jeder Lymphknoten-Entfernung: mindestens Stadium 0 14
- Das Lymphsystem nicht zusätzlich reizen 15
- Medikamente, die ein Lymphödem verstärken können 15
- Mögliche Komplikationen bei einem Lymphödem 16
- Wie Sie einer Wundrose vorbeugen können 17
- Bei einer Wundrose keine Zeit verlieren – sofort behandeln! 17

Vor der Behandlung: Befragung und Untersuchung 18

- Wie Sie den Verlauf des Lymphödems selbst beurteilen können 18
- Wie ein Lymphödem untersucht wird 19
- Wenn ein Lymphödem plötzlich zunimmt 19

Wie ein Lymphödem behandelt wird 20

- Wie die Behandlung aufgebaut ist 20
- Was zur Behandlung gehört 20
- Manuelle Lymphdrainage – was das ist und wie sie funktioniert 21
- Manuelle Lymphdrainage immer zusammen mit Kompression 22
- Was Sie vor der ersten MLD-Behandlung wissen sollten 22
- Wenn die Haut gereizt, wund oder entzündet ist 23

- Fragen stellen 23
- Was Kompression ist und wie sie wirkt 23
- Während der Entstauung – Kompressionsverband 24
- Gut zu wissen für die Entstauungsphase 25
- Um das Ergebnis zu halten – Kompressionsstrumpf 26
- Warum ein flachgestrickter Kompressionsstrumpf 26
- Anziehhilfen – wenn das An- oder Ausziehen schwerfällt 27
- Freunden Sie sich mit Ihrem Kompressionsstrumpf an 27
- Nur zusammen gut – Kompression, Bewegung, Bauchatmung 28
- Welche Bewegung gut geeignet ist 30
- Alltags-Übungen für einen besseren Lymphfluss 30
- Wie Sie das richtige Maß finden 31
- Was Sie für Ihre Haut tun können 31
- Feuchtigkeit für die Haut 31
- Wie eine optimale Versorgung beim Lymphödem aussieht 32

Lernen, mit einem Lymphödem zu leben 34

- Mit der Krankheit sichtbar sein 34
- Täglich aktiv für das Lymphödem 34
- Worauf es bei der Kleidung ankommt 35
- Gemeinsam stärker sein 36

Wie Sie ein kompetentes Behandlungsteam finden 37

- Schwerbehinderten-Ausweis 37

Häufig gestellte Fragen 38

Quellen 44

Adressen 45

Wir danken der Bremer Krebsgesellschaft e. V. ausdrücklich für die gelungene Zusammenarbeit zur Realisierung dieser regionalen Broschüre für Sachsen-Anhalt. Mit der freundlichen Vergabe entsprechender Nutzungsrechte konnte der in diesem Heft vorliegende Inhalt umgesetzt werden.

Anmerkungen:

Zur besseren Lesbarkeit des Textes haben wir bei den aufgeführten Personen abwechselnd männliche oder weibliche Formen gewählt. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gemeint.

An mehreren Stellen finden Sie farblich hervorgehobene Absätze mit ergänzenden Informationen:

■ **Tipp** – nützlicher Tipp für den Alltag

■ **ACHTUNG** – wichtiger Hinweis

Vorwort

Liebe LeserInnen,
die heutige Medizin ist soweit, dass Krebserkrankungen durch frühzeitige Diagnostik und mannigfaltige Behandlungsmöglichkeiten oft gut therapierbar sind. Allerdings sind manche mit Beeinträchtigungen verbunden, die den Betroffenen ein Leben lang begleiten können.

Lymphödeme stellen nach Krebsbehandlungen, welche beispielsweise eine Entnahme der Lymphknoten im Achsel- oder Leistenbereich erforderlich machten, eine relativ häufige Behandlungsfolge dar.

Eine frühzeitige Aufklärung über das eventuelle Auftreten von Lymphödemern ermöglicht entsprechende vorbeugende Maßnahmen. Und wie für jede Krankheit gilt auch beim Lymphödem die Tatsache, dass frühes Erkennen die Therapie deutlich verbessert.

Allerdings wird bei vielen Betroffenen erst spät erkannt, was sich hinter der Schwellung an Armen oder Beinen verbirgt. Grund dafür ist, dass das Lymphödem noch nicht bekannt genug ist. Unerkannt kann die Erkrankung weiter fortschreiten und zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten kommen nicht rechtzeitig zum Einsatz. Zwar lässt sich bei einem manifestierten Lymphödem eine gute Rückbildung erreichen aber die eigentliche Ursache, die Einschränkung der Lymphabflussbahn, kann durch die therapeutischen Maßnahmen nicht behoben werden.

In der vorliegenden Broschüre erhalten Sie Informationen bezüglich des Krankheitsbildes und dessen Behandlungsmöglichkeiten, sowohl aus therapeutischer Sicht und was Sie selbst tun können.

Wir möchten Sie unterstützen, diese körperlichen Veränderungen zu akzeptieren und anzunehmen. Des Weiteren erhalten Sie nützliche Tipps zu einem Gespräch mit Ihrem Arzt und wie Sie sich ein Behandlungsteam zusammenstellen können.

Alles Gute wünscht Ihnen

Ihre Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Einführung

Diese Broschüre richtet sich vor allem an Frauen und Männer, bei denen sich durch ihre Krebserkrankung oder die Behandlung – Operation mit Lymphknotenentfernung, Chemotherapie und Bestrahlung – ein Lymphödem entwickelt hat. Wie oft damit zu rechnen ist, ist abhängig von der Krebsart, ihrem Stadium und dem Umfang der Behandlung.

Solch ein sogenanntes sekundäres Lymphödem kann auch nach anderen Operationen, einer Verletzung, Verbrennung, Hautinfektion oder -entzündung entstehen. Primäre Lymphödeme haben dagegen ihre Ursache in einer angeborenen Fehlbildung des Lymphsystems.

Die Behandlung bei diesen verschiedenen Formen ist grundsätzlich gleich aufgebaut. Daher finden auch Lymphödem-Betroffene ohne Krebs in diesem Text viele nützliche Informationen.

Am häufigsten betrifft das sekundäre Lymphödem einen Arm oder ein Bein, deshalb bezieht sich die Broschüre vor allem darauf. Abhängig von der Krebserkrankung kann es sich auch beidseitig oder in anderen Körperbereichen entwickeln – in der Brust, am Brustkorb, in den äußeren Geschlechtsteilen oder am Kopf. Vor allem für die Kompressionstherapie muss dann oft eine ganz persönliche Lösung gefunden werden – darauf gehen wir in dieser Broschüre nicht weiter ein.

Lymphödem – noch nicht bekannt genug

Das Wort Lymphödem kommt aus dem Griechischen und bedeutet klares Wasser (Lymph) und Schwellung (Ödem). Allerdings staut sich beim Lymphödem nicht „klares Wasser“, sondern eine sehr eiweißreiche Flüssigkeit im Gewebe. Das unterscheidet das Lymphödem in seinem Verlauf und in der Behandlung so deutlich von anderen Ödemen, die etwa bei Herzschwäche oder Nierenerkrankungen auftreten.

Leider wissen auch medizinische Fachkräfte nicht immer, wie ein Lymphödem frühzeitig zu erkennen und am besten zu behandeln ist. Noch zu oft beginnt die Behandlung erst spät und verläuft nicht opti-

mal. Zumal nach der Diagnose Krebs meist die ganze Aufmerksamkeit darauf gerichtet ist, „erst einmal“ die Krebserkrankung zu überwinden. In dieser Lage ist es schwer zu begreifen, dass das Lymphödem eine zusätzliche Krankheit ist, die Sie fortan in Ihrem Alltag begleitet.

Was Sie in dieser Broschüre finden

Den Auftakt bilden Informationen über das Lymphsystem und dazu, wie ein Lymphödem entsteht und sich weiterentwickelt – sie sollen Ihnen helfen, die körperlichen Veränderungen durch ein Lymphödem zu verstehen und vor allem, sie anzunehmen. Mit der Beschreibung der Untersuchungen und der Behandlung wollen wir Ihnen Anregungen geben für das Gespräch mit Ihrem Arzt und dazu, wie Sie sich Ihr Behandlungsteam zusammenstellen können.

Die vielen Hinweise, praktischen Tipps, Fragen und persönlichen Anmerkungen sollen Sie ermuntern, sich aktiv mit Ihrem Lymphödem zu befassen. Neben der Behandlung gehört dazu, sich achtsam, aber nicht ängstlich an die eigenen Belastungsgrenzen heranzutasten. Kurzum – wir wollen Sie darin unterstützen, möglichst gut und unabhängig mit Ihrem Lymphödem zu leben und Ihre Lebensqualität so weit wie möglich zu erhalten.

Wir wünschen Ihnen, dass es weiterhin in Ihrem Leben gut fließt.

Der Arbeitskreis „Lymphologie“
der Bremer Krebsgesellschaft e. V.

Was ist ein Lymphödem?

Ein Lymphödem ist eine Schwellung der Haut und des Gewebes darunter, die durch einen andauernden Stau eiweißreicher Flüssigkeit entsteht. Dazu kommt es, wenn das Lymphgefäßsystem es nicht schafft, diese Flüssigkeit vollständig abzutransportieren. Viele haben allerdings keine rechte Vorstellung davon, was das Lymphgefäßsystem ist und wie es arbeitet.

Das Lymphgefäßsystem – für Putz- und Abwehrdienste

Unser Blut versorgt alle Organe und Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Im Bereich der feinen Haargefäße strömen laufend Flüssigkeit und Eiweißstoffe ins Gewebe aus, die die Zellen umspülen. Dieser Strom wirkt wie eine Putzkolonne und nimmt Zellreste, Fremdstoffe und Erreger wie Bakterien oder Viren mit – die sogenannten „lymphpflichtigen Lasten“.

Der größte Teil der Flüssigkeit strömt gleich wieder in die Blutgefäße zurück. Der kleinere Rest mit den lymphpflichtigen Lasten wird dagegen von einem anderen Transportsystem angesaugt und weggeschafft, dem Lymphgefäßsystem.

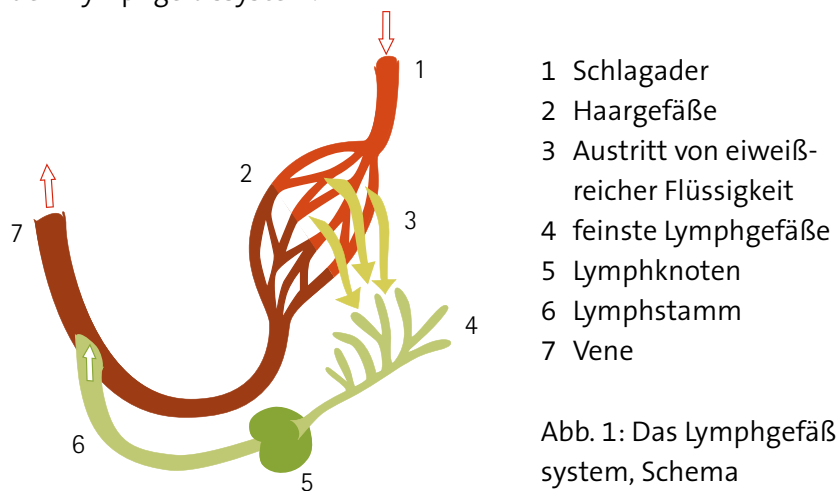


Abb. 1: Das Lymphgefäßsystem, Schema

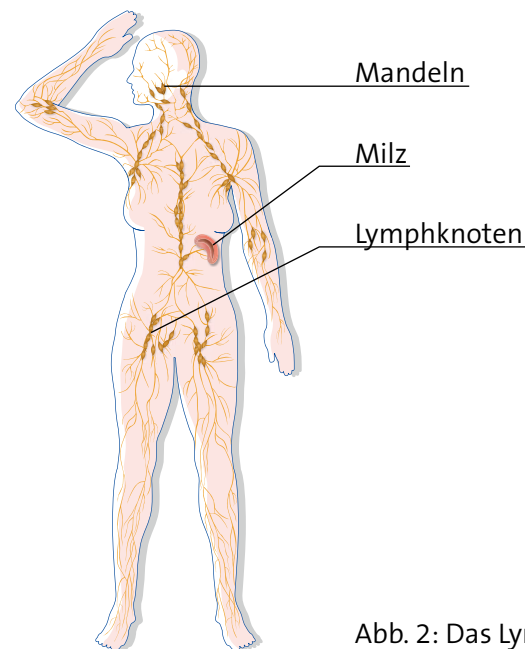


Abb. 2: Das Lymphgefäßsystem im Körper

Die flüssige Mischung heißt jetzt Lymphe und fließt über feinere in größere Lymph-Sammelgefäße. Dabei strömt sie durch die Lymphknoten, die wenige Millimeter bis etwa einen Zentimeter groß sind. Hier wird die Lymphe gefiltert und weitergeleitet und fließt zuletzt zu zwei großen Lymphstämmen zusammen. Sie leiten die Lymphe zurück in das Blutgefäßsystem – in die „Venenwinkel“ beidseits hinter den Schlüsselbeinen.

Vier große Lymphabflussgebiete gibt es in unserem Körper. Die Grenzen („Wasserscheiden“) zwischen ihnen verlaufen senkrecht in der Körpermitte und waagrecht etwa in Höhe des Bauchnabels. Jeweils einige Lymphgefäße verbinden die Abflussgebiete der benachbarten Körperviertel. Lymphknoten haben eine weitere wichtige Aufgabe: sie produzieren verschiedene Abwehrzellen zur Bekämpfung von eingedrungenen Erregern oder Fremdstoffen.

Wie die Lymphe transportiert wird

In den größeren Lymphgefäßen befinden sich Klappen, so dass die Lymphe nur in eine Richtung fließen und nicht wieder zurücklaufen kann. Bewegung unterstützt den Lymphfluss, denn die umgebenden Muskeln massieren die Lymphe in ihren Gefäßen vorwärts. Die tiefliegenden Lymphgefäße im Bauch- und Brustraum werden durch eine tiefe Atmung bei ihrer Transportarbeit unterstützt. Durch Bewegung und das Atmen entsteht ein Sog in den Lymphgefäßen, der sich bis in die feinen Gefäße unter der Haut fortsetzt. Dadurch wird hier die eiweißreiche Lymphe angesaugt.

Die größeren Lymphgefäße transportieren die Lymphe auch aktiv vorwärts – Muskelfasern in ihrer Wand erzeugen in regelmäßigen Abständen eine Pulsquelle. Da Flüssigkeit immer nach unten läuft, wirkt zusätzlich die Körperhaltung mit. Sie können daher den Lymphabfluss verbessern, wenn Sie den betroffenen Körperteil hochlagern.

■ Tipp

Im Schlaf den Lymphfluss unterstützen

Nachts den betroffenen Arm oder das betroffene Bein auf einem geeigneten Kissen hochlagern oder – beim Bein-Lymphödem – das Fußende des Bettes etwa 10 Zentimeter höher stellen.

Wenn das Lymphgefäßsystem geschädigt ist

Ein gesundes Lymphgefäßsystem kann die vorhandene Lymphe vollständig abtransportieren und bei Bedarf seine Transportleistung enorm steigern. So entsteht keine oder nur eine kurzfristige Schwellung, wenn bei besonderen Belastungen plötzlich sehr viel Lymphe entsteht – etwa durch eine Operation, eine Entzündung oder bei großer Hitze.

In einem geschädigten Lymphgefäßsystem stehen weniger Transportwege für die Lymphe zur Verfügung. Reichen die nicht für den Abtransport, so bleiben im zugehörigen Körperbereich Flüssigkeit und Eiweiß zwischen den Zellen liegen und es bildet sich ein Lymphödem.

Dies kann erst nach Jahren passieren, oder wenn plötzlich vermehrt Lymphe anfällt – es kann auch schon kurz nach einer Operation und ohne besondere Belastungen auftreten.

Meine Brustoperation ist jetzt ein Jahr her. Dabei wurde mir auch der Wächter-Lymphknoten herausgenommen. An meinem Arm hat sich nichts verändert, er ist nicht dicker geworden. Da habe ich wohl Glück gehabt. Ich hoffe, das bleibt so. Beate K., 64 Jahre

Was auf ein Lymphödem hindeuten kann

Bevor eine Schwellung sichtbar wird, kann Ihnen bei einem beginnenden Lymphödem ein sogenanntes Organgefühl auffallen. Damit ist gemeint, dass Sie den betroffenen Körperbereich bewusst spüren – ohne Schmerzen – und dass Ihre Aufmerksamkeit darauf gelenkt wird. Dies kann mit einem Gefühl von Schwere, Spannung im Gewebe oder Prallsein verbunden sein. Es kann sich auch einfach „anders“ anfühlen als auf der gesunden Gegenseite.

Mögliche Hinweise auf ein zunehmendes Lymphödem sind:

- Ringe, die scheinbar enger werden
- stärkere Abdrücke durch Ärmelbündchen oder Strumpfgummis
- Ärmel oder Hosenbeine, die enger geworden sind
- Schweregefühl und/oder Anschwellung, die im Laufe des Tages zunimmt, auch mit verminderter Beweglichkeit in den zugehörigen Gelenken
- mit dem Finger eingedrückte Dellen in der Haut, die lange bestehen bleiben

Wie es mit einem Lymphödem weitergeht

Ein Lymphödem ist eine chronische Erkrankung. Ohne ausreichende Behandlung nimmt es zu und im geschwellenen Bereich können sich Entzündungen leicht ausbreiten (siehe S. 16). Das gestaute Gewebe baut sich mit der Zeit um. Dabei entsteht vermehrt Bindegewebe, so

dass das Lymphödem allmählich fester wird. Bei dieser Entwicklung werden die Stadien 0 bis 3 unterschieden:

- **Stadium 0:** Sogenanntes Latenzstadium ohne Schwellung (siehe u.)
- **Stadium 1:** Weiche Schwellung, die wieder zurückgehen kann – über Nacht oder wenn der betroffene Körperteil hochgelagert wird.
- **Stadium 2:** Festere Schwellung durch Umbau in Bindegewebe – Hochlagern führt nicht wesentlich zur Abschwellung.
- **Stadium 3:** Ausgeprägte harte Schwellung. Die Haut kann trocken, schuppig und leicht verletzlich sein.

Solange ein Lymphödem weich ist, kann es durch Behandlung zurückgedrängt und ein Fortschreiten verhindert werden. Hat es sich bereits durch vermehrtes Bindegewebe verfestigt, kann die Behandlung die weitere Zunahme aufhalten, es ist aber nicht mehr völlig zurückzudrängen. Deswegen ist eine frühzeitige Behandlung so wichtig.

Was die mir in der Klinik alles gesagt haben, hat mich total verunsichert. Ich hatte das Gefühl, ich darf den Arm überhaupt nicht mehr benutzen. Macht es denn wirklich so viel aus, wenn die Lymphknoten in der Achselhöhle entfernt wurden? Nicole M.-L., 39 Jahre

■ ACHTUNG

Nach jeder Lymphknoten-Entfernung: mindestens Stadium 0

Selbst wenn „nur“ ein oder wenige Wächter-Lymphknoten (Sentinel-Lymphknoten) entnommen wurden, bedeutet das einen bleibenden Schaden für das Lymphgefäßsystem, denn Lymphknoten wachsen nicht nach. Daher besteht ab diesem Zeitpunkt das Stadium 0 – wenn keine Schwellung vorhanden ist.

Sowohl der andauernde „Normalbetrieb“ als auch ein zusätzliches Ereignis wie eine Entzündung können das Lymphsystem überlasten. Das bedeutet: Flüssigkeit und Eiweißstoffe zwischen den Zellen werden nicht mehr vollständig abtransportiert und es bildet

sich ein tastbares Lymphödem. Nach einer Bestrahlung der Gegend, wo Lymphknoten entnommen wurden, steigt das Risiko für ein Lymphödem.

Das Lymphsystem nicht zusätzlich reizen

Alles, was zur Bildung von mehr Lymphe im erkrankten Bereich führt oder den Lymphabfluss weiter behindert, kann das Lymphödem verstärken. Sie können viel tun, um sich zu schützen vor

- **Hautverletzungen:** vorsichtiger Umgang mit Messern, Nähen mit Fingerhut, vorsichtige Nagelpflege, Schutz-Handschuhe für Haus- und Gartenarbeiten, Spritzen/Blutentnahme/Akupunktur nur auf der gesunden Seite
- **Hautreizung:** hautverträgliche Kosmetika und Pflegemittel, keine knetende Massage, kein Sonnenbad oder Solarium
- **Hitze:** kein Kontakt mit heißem Wasser, Handschuh-Topflappen benutzen, Vorsicht beim Bügeln, Sauna milde gestalten (siehe S. 40), lieber Schatten als Sonne suchen, Schulter/Arm der betroffenen Seite vor der Hitze einer Trockenhaube schützen
- **Kälte:** Haut vor Frost schützen, keine Coolpacks auf die betroffene Haut
- **Überanstrengung:** einseitige Arbeiten wie Fensterputzen mit dem gesunden Arm ausführen oder sie anderen überlassen, Taschen auf beide Hände verteilen oder von anderen tragen lassen, nichts Schweres tragen, Ausdauersport statt Extremsport
- **Einschnürung:** bei der Kleidung auf breite Träger und weiche Bündchen achten, Armbanduhr am gesunden Arm tragen, keine engen Ringe, Blutdruckmessen nur am gesunden Arm

■ ACHTUNG

Medikamente, die ein Lymphödem verstärken können

Wenn auch nicht immer zu ändern, so ist es doch gut zu wissen, dass durch einige Arzneimittel ein Lymphödem zunehmen kann.

Dazu gehören:

- blutdrucksenkende Mittel: Methyldopa, Nifedipin, Amlodipin, Hydralazin
- entzündungshemmende Schmerzmittel: Phenylbutazon
- Monoaminoxidase-Hemmer (sogenannte MAO-Hemmer)
- Kortikoide (Kortison und verwandte Stoffe)
- Zellgifte (Zytostatika)
- Hormone: Östrogene, Gestagene

Weisen Sie daher Ihren Arzt auf Ihr Lymphödem hin, wenn Sie neue Medikament verordnet bekommen.

Mögliche Komplikationen bei einem Lymphödem

Ein zunehmendes Lymphödem kann ein Spannungsgefühl verursachen und Gelenke unbeweglicher machen. Neben der Entstauung ist es dann umso wichtiger, die betroffenen Gelenke auch gegen das Spannungsgefühl so weit wie möglich zu bewegen.

Das gestaute Gewebe ist anfälliger für Infektionen, etwa durch Pilze und Bakterien. Wenn Bakterien in das Lymphödem eindringen, kann eine Wundrose (Erysipel) entstehen. Das ist eine flächenhafte Entzündung in der Haut – nicht zu verwechseln mit einer Gürtelrose, einer Zweiterkrankung nach Windpocken.

Eine Wundrose kann sich innerhalb von Stunden entwickeln und fällt durch Fieber, Schmerzen, Rötung, Überwärmung und Schwellung auf. Wird sie nicht sofort behandelt, breitet sie sich schnell weiter aus (siehe folgender ACHTUNG-Kasten). Eine Wundrose geht oft von kleinen Wunden oder einem Hautpilz aus. Daher sollten Sie Wunden und auch Insektenstiche gleich desinfizieren. Geeignete Desinfektionsmittel in kleinen Sprühflaschen gibt es in der Apotheke. Pilzinfektionen sollten fachgerecht behandelt werden.

■ Tipp

Wie Sie einer Wundrose vorbeugen können

- Die Haut täglich säubern und eincremen, um sie geschmeidig zu halten.
- Nur kurz baden, damit die Haut nicht zu sehr aufweicht. Hinterher eincremen.
- Zum Abrubbeln der Haut besser einen Waschlappen als eine Bürste nehmen.
- Die Haut vor Dornen, Insektenstichen, Verbrennungen (Sonne, Bügeleisen, heißer Wasserdampf) und Kälte schützen – Handschuhe tragen bei Haus- und Gartenarbeit.
- Sorgfältige Nagelpflege – Verletzungen vermeiden.
- Beim Bein-Lymphödem auf gut sitzende Schuhe achten, um Blasen und Wundstellen zu vermeiden.

■ ACHTUNG

Bei einer Wundrose keine Zeit verlieren – sofort behandeln!

- Sofortige Behandlung ist wichtig, um eine Ausbreitung zu vermeiden.
- Tragen Sie ein geeignetes Antibiotikum oder ein gültiges Rezept immer bei sich – oder ein grünes Rezept: eine Art „Merkzettel mit Arztstempel“.
- Andernfalls: sofort zur Ärztin oder zur Notfallambulanz ins Krankenhaus. Geben Sie dort an, dass Sie ein Lymphödem haben.
- Warten Sie mit der Behandlung nicht bis zum nächsten Arbeitstag!
- Das Antibiotikum nach Angaben Ihres Arztes und ausreichend lange einnehmen – meist 10 bis 14 Tage.
- Entzündeten Bereich mit feuchten Küchenhandtüchern kühlen.
- Den von der Wundrose betroffenen Körperteil ruhigstellen, den Kompressionsstrumpf weiterhin tragen.

Vor der Behandlung: Befragung und Untersuchung

Rechnen Sie damit, dass die Ärztin diese oder ähnliche Fragen stellt:

- Seit wann bemerken Sie die Schwellung?
- Wissen Sie, was die Schwellung ausgelöst hat?
- Nimmt die Schwellung zu? Langsam oder schnell? Wodurch – etwa durch Hitze, aufrechte Körperhaltung, langes Stehen oder andere bestimmte Tätigkeiten?
- Wodurch nimmt die Schwellung ab – etwa durch viel Schlaf, Bewegung, Schwimmen?
- Geht die Schwellung zurück, wenn Sie den betroffenen Körperteil hochlegen, etwa über Nacht?
- Haben Sie Beschwerden durch die Schwellung? Welche?
- Hatten oder haben Sie eine Krebserkrankung? Wenn ja, wie wurden Sie behandelt? Operation, Entfernung von Lymphknoten, Bestrahlung, Chemotherapie, andere Medikamente?
- Hatten Sie andere Operationen oder Verletzungen?
- Hatten Sie Entzündungen im betroffenen Bereich, zum Beispiel eine Wundrose?
- Welche Medikamente nehmen Sie ein?
- Wenn Sie bereits wissen, dass Sie ein Lymphödem haben: Wie wurden Sie bisher behandelt? Hatten Sie jemals eine Entstauungsbehandlung durch manuelle Lymphdrainage und Kompressionsverband? Tragen Sie einen Kompressionsstrumpf?

■ Tipp

Wie Sie den Verlauf Ihres Lymphödems selbst beurteilen können

Schreiben Sie auf, wodurch die Schwellung zu- und abnimmt – bestimmte Tätigkeiten oder Körperhaltungen, Stress, Alkohol, sportliche Bewegung, Kleidung, Schlafdauer, Temperatur, Stimmungszustände ...

Messen Sie morgens vor dem Aufstehen den Umfang auf der betroffenen und der gesunden Seite an den gleichen Stellen und tragen Sie

die Werte in eine Tabelle ein. Wiederholen Sie die Messung an denselben Stellen im Abstand von einigen Wochen oder wenn Sie eine Veränderung bemerken. Lassen Sie sich geeignete Stellen vom Arzt oder von der Lymphtherapeutin zeigen.

Wie ein Lymphödem untersucht wird

Nicht jede Schwellung ist ein Lymphödem. Daher werden zunächst andere Ursachen ausgeschlossen, bei denen Schwellungen auftreten können: Krampfadern und andere Venenleiden, Thrombose (Verstopfung einer Vene), Erkrankungen von Leber, Nieren oder Herz, Nebenwirkungen von Medikamenten und weitere. Handelt es sich um ein Lymphödem, besteht die Grunduntersuchung aus Betrachten, Tasten und Ultraschall. In bestimmten Fällen können weitere spezielle Untersuchungen sinnvoll sein.

Durch Betrachten und Tasten wird untersucht, wie weit sich die Schwellung ausdehnt. Dabei achtet die Ärztin auf vergrößerte Hautfurchen und -falten und misst mit einem Maßband an mehreren Stellen den Umfang. Zum Vergleich mit der gesunden Seite eignet sich auch der Hautfaltentest: Auf beiden Seiten wird eine Hautfalte abgehoben. Über einem Lymphödem ist sie dicker oder es ist gar nicht möglich, eine Hautfalte zu greifen.

Durch Ultraschall lässt sich beurteilen, wieviel Flüssigkeit sich eingelagert hat und ob sich bereits vermehrt Bindegewebe gebildet hat.

■ ACHTUNG

Wenn ein Lymphödem plötzlich zunimmt

Verschlechtert sich ein Lymphödem in kurzer Zeit – wird es plötzlich dicker oder fester, ändert sich die Hautfärbung oder treten Schmerzen auf – dann sollte untersucht werden, ob ein erneutes Tumorstadium die Ursache dafür ist.

Wie ein Lymphödem behandelt wird

Die Ursache eines Lymphödems ist in der Regel nicht zu beseitigen. Das heißt, das Lymphödem ist eine chronische Erkrankung, für die Sie eine andauernde Behandlung benötigen. Und zwar lebenslang, so schwer das auch zunächst zu akzeptieren ist. Das Ziel der Behandlung ist es, das Lymphödem auf Dauer so weit wie möglich zurückzudrängen. Dadurch lassen sich Beschwerden verhindern und eine gute Lebensqualität erhalten oder sogar deutlich verbessern.

Wie die Behandlung aufgebaut ist

Die Behandlung heißt Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) und läuft in zwei Phasen ab:

In der Entstauungsphase (KPE 1) wird die Schwellung durch tägliche Behandlung so weit als möglich verringert. Meistens kann die Entstauung ambulant durchgeführt werden. Nur wenn das nicht möglich ist oder keinen ausreichenden Erfolg bringt, ist die Behandlung in einer lymphologischen Fachklinik sinnvoll. Hat sich das Lymphödem schon stärker verfestigt, kann es sinnvoll sein, die Entstauung nach einigen Monaten zu wiederholen.

Die Erhaltungsphase (KPE 2) umfasst die gesamte weitere Lebenszeit. Die Behandlung soll so dosiert sein, dass das Ergebnis der Entstauung gehalten und wenn möglich weiter verbessert wird. Ohne Behandlung nimmt ein Lymphödem zu. Vor allem in dieser Phase ist Ihre aktive Mitarbeit nötig. Falls dennoch das Lymphödem wieder zunimmt, kann erneut eine Entstauungsbehandlung durchgeführt werden.

Was zur Behandlung gehört

In beiden Phasen der Behandlung besteht die Behandlung aus vier „Bausteinen“:

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1. Manuelle Lymphdrainage | 3. Bewegung in der Kompression |
| 2. Kompressionstherapie | 4. Pflege der Haut |

Was erreicht werden kann, hängt ab vom Schweregrad des Lymphödems, von der Qualität der Behandlung und von Ihrer Mitarbeit. Daher sollten Sie über die Behandlung sowie über Möglichkeiten der Vorbeugung und Selbsthilfe gut informiert werden. Je besser Sie Ihren eigenen Anteil am Behandlungserfolg verstehen, desto mehr werden Sie den Umgang mit Ihrem Lymphödem zu Ihrer eigenen Sache machen.

Mehr zu den einzelnen Bausteinen der Behandlung erfahren Sie in den folgenden Abschnitten.

Manuelle Lymphdrainage – was das ist und wie sie funktioniert

Die manuelle Lymphdrainage (MLD) ist eine Behandlung durch verschiedene kreisende und pumpende Massagegriffe in einem ruhigen Rhythmus. Sie ist nicht schmerzhaft und führt nicht zu einer Hautrötung. Ausgeführt wird sie durch Lymphtherapeuten, meist Physiotherapeutinnen oder Masseure mit einer Zusatzausbildung in Lymphdrainage-Therapie.

Die manuelle Lymphdrainage bringt den gestockten Lymphstrom wieder ins Fließen. Stellen Sie sich eine Autoschlange vor einer roten Ampel vor. Die hinteren Wagen können erst nachrücken, wenn die Ampel auf Grün springt und die vorderen Wagen den Weg freimachen. Ist die Schlange sehr lang, können die hinteren Wagen erst in der nächsten Ampelphase weiterfahren.

Um zunächst die „Ampel auf Grün zu schalten“, beginnt jede MLD-Behandlung an den Schlüsselbein-Gruben. Die dort liegenden Lymphknoten sind die letzte Station, bevor die Lymphe wieder in die Blutgefäße zurückgeleitet wird. Durch die MLD werden sie durchlässiger für den Lymphstrom. Von dort arbeitet sich die Therapeutin weiter vor in Richtung Lymphödem, um den Sog zu steigern. Es kann sein, dass bei der ersten Behandlung der gestaute Bereich selbst noch nicht mit Lymphdrainage-Griffen behandelt wird.

Als nächstes wird schrittweise das Lymphödem verflüssigt. Hier hilft zum Verständnis ein Vergleich mit Magerquark: durch Rühren wird er

viel weicher. Die nun flüssige Masse wird in gesunde Bereiche verschoben. Durch spezielle Massagegriffe verstärkt der Therapeut dort den Sog bis in die feinen Lymphgefäße, so dass sie mehr Lymphe abtransportieren können.

■ ACHTUNG

Manuelle Lymphdrainage immer zusammen mit Kompression

Die Kompression (siehe S. 23) ist die Grundlage der Behandlung. Nur wenn Sie konsequent Ihren Kompressionsstrumpf tragen, nutzt Ihnen die manuelle Lymphdrainage wirklich. Manuelle Lymphdrainage als alleinige Behandlung ist zwar angenehm, aber sinnlos, denn ihre Wirkung ist schnell verfliegen. Nur in wenigen Fällen ist keine Kompressionstherapie möglich.

Falls in der Erhaltungsphase zusätzlich zur Kompression manuelle Lymphdrainage nötig ist, sollten Behandlungspausen von etwa drei Monaten angestrebt werden. Manchmal ist allerdings fortlaufende manuelle Lymphdrainage notwendig.

Was Sie vor der ersten MLD-Behandlung wissen sollten

Die manuelle Lymphdrainage wird am entkleideten Körper durchgeführt. Nicht behandelte Körperbereiche werden abgedeckt.

Rechnen Sie damit, dass die Lymphtherapeutin Sie bei der ersten Behandlung gründlich befragt und untersucht. Dies ist wichtig, um die Behandlung sinnvoll aufzubauen. Bringen Sie daher Berichte von Operationen und Strahlentherapie mit. Zu den Vorbereitungen gehört auch ein genaues Messen der Umfänge, mit Vergleich zur Gegenseite.

Außerdem muss die Therapeutin sich vergewissern, dass nichts gegen den Beginn der manuellen Lymphdrainage spricht – dass zum Beispiel keine Entzündung im betroffenen Lymphabflussgebiet besteht.

■ ACHTUNG

Wenn die Haut gereizt, wund oder entzündet ist

Nach einer Strahlentherapie sollte bei der MLD der bestrahlte Bereich für mindestens sechs Wochen ausgespart werden. Die bestrahlte Haut kann erst dann mitbehandelt werden, wenn sie komplett abgeheilt ist.

Bei einer akuten Entzündung im betroffenen Bereich (Erysipel) darf erst dann weiter mit MLD behandelt werden, wenn eine wirksame Antibiotika-Therapie begonnen hat (siehe S. 16).

Bei einer Pilzinfektion kann die MLD dann begonnen oder fortgesetzt werden, wenn die Haut ganz abgeheilt ist.

■ Tipp

Fragen stellen!

Es gibt keine dummen Fragen. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht völlig verstanden haben. Die Erkrankung zu verstehen ist wichtig, um sie anzunehmen und sorgsam mit ihr umzugehen. Sie können selbst viel dazu beitragen, eine gute Lebensqualität zu behalten. Sagen Sie deutlich, wenn Sie sich noch nicht ausreichend informiert fühlen.

Was Kompression ist und wie sie wirkt

Kompression bedeutet Zusammendrücken. Die Kompression des gestauten Armes oder Beines durch einen Verband oder einen festen Strumpf wirkt wie eine feste Hülle. Wenn Sie sich bewegen, drücken die Muskeln dadurch stärker auf die Lymphgefäße und unterstützen so den Lymphfluss. Die Klappen in den Lymphgefäßen geben der Lymphe die Richtung vor und verhindern ein Zurückfließen.

Außerdem massiert der Kompressionsstrumpf mit seiner „grobkörnigen“ Oberfläche beim Bewegen die Haut. Das regt die Lymphgefäße an, sie können dadurch mehr eiweißreiche Flüssigkeit aufsaugen. Im besten Fall können die Kompression und die Bewegung das Ergebnis der Entstauung halten oder sogar verbessern und ein erneutes An-

schwellen verhindern. Daher bildet die Kompression die Grundlage der Behandlung in der Erhaltungsphase.

Mit wenigen Ausnahmen: Besteht etwa im betroffenen Bein eine schwere Durchblutungsstörung wie die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK, „Schaufensterkrankheit“), wird keine Kompressionstherapie durchgeführt. Sie würde die Durchblutung weiter verringern. Die manuelle Lymphdrainage ist dagegen möglich und sinnvoll.

Während der Entstauung – Kompressionsverband

In der Entstauungsphase (KPE 1) legt der Lymphtherapeut jeweils gleich nach der manuellen Lymphdrainage einen lymphologischen Kompressionsverband an. Das ist ein kunstvoll aufgebauter und gepolsterter Verband in vielen Lagen aus kaum elastischen Bandagen. Um an bestimmten Stellen mehr Druck zu erreichen, können Schaumstoffteilen mit eingewickelt werden. Der Verband beginnt an den Fingern oder Zehen, sein Druck nimmt zum Rumpf hin allmählich ab. Er verstärkt die Wirkung der manuellen Lymphdrainage und verhindert, dass wieder Lymphe ins Gewebe strömt. Nur mit dieser Kombination aus MLD und Kompression ist eine wirkungsvolle Entstauung zu erreichen.

Sie tragen diesen Verband möglichst bis zum nächsten Tag. Auch wenn er sich dick und steif anfühlt, können und sollen Sie sich damit möglichst normal bewegen, täglich eine Stunde zügig gehen, joggen oder Rad fahren – wenn das Bein betroffen ist – und Bewegungsübungen machen. Lockert sich der Verband nach einigen Stunden, bedeutet dies meistens, dass der Arm oder das Bein etwas dünner geworden ist – spricht also für eine gute Wirkung. Sie entfernen den Kompressionsverband am folgenden Tag kurz vor der nächsten Behandlung.

Es hat lange gedauert, bis ich mein Lymphödem im Bein akzeptieren konnte. Immer diese feste Strumpfhose zu tragen, ist zwar nicht schön, aber ich merke genau, wie gut sie tut. Ich bin froh, dass ich mir damit selbst helfen kann. Karl F., 47 Jahre

Ich hatte schon die Hoffnung aufgegeben, dass sich an meinem geschwollenen Arm überhaupt noch etwas verbessern lässt. Bei meiner ersten Entstauungsbehandlung war ich richtig gerührt über den Erfolg und mit dem neuen Armstrumpf geht es mir jetzt viel besser als die ganzen Jahre vorher. Jutta P., 53 Jahre

■ Tipp

Gut zu wissen für die Entstauungsphase

- Die Bandagen des Kompressionsverbandes können meist einige Tage nacheinander benutzt und dann im Wäschesack in der Maschine gewaschen werden. Sie bringen sie jeweils aufgewickelt mit zur nächsten Behandlung.
- Ist das Bein betroffen, besorgen Sie sich für die Entstauungsphase eine Hose mit sehr weiten Beinen und einen einfachen weiten Turnschuh (eventuell die Lasche ausschneiden) oder eine verstellbare Sandale – zwei bis drei Nummern größer. Zusätzliches Klettband kann nützlich sein. Es ist wichtig, dass Sie normal gehen können.
- Ist der Arm betroffen, achten Sie auf ein Oberteil mit weiten Ärmeln und besorgen Sie sich einen großen Gummihandschuh für „nasse Tätigkeiten“. Kochen Sie einige Mahlzeiten vor, oder besser – lassen Sie sich bekochen.
- Sollte der Verband Schmerzen bereiten – besonders in Ruhe – hilft es oft, den gewickelten Arm oder das Bein etwas zu bewegen. Bringt das keine Linderung, können Sie die äußere Lage abwickeln. Nur wenn Sie weiterhin Schmerzen haben, entfernen Sie den Verband vorzeitig ganz. Lagern Sie in diesem Fall den Arm oder das Bein möglichst oft hoch und legen Sie – falls vorhanden – einen „alten“ Kompressionsstrumpf an.
- Durch einen sehr fest gewickelten Verband können feine Einblutungen in die Haut oder Blutergüsse entstehen oder schmerzhafte Spannungsblasen. Berichten Sie der Lymphtherapeutin von solchen Beschwerden, damit sie den nächsten Verband abändern kann.

Um das Ergebnis zu halten – Kompressionsstrumpf

Lässt sich die Schwellung nicht weiter verringern, endet die Entstauungsphase. Am entstauten Arm oder Bein wird direkt nach einer Behandlung Maß genommen für den flachgestrickten Kompressionsstrumpf. Am besten kommt dafür eine Mitarbeiterin des Sanitätshauses in die Lymphdrainage-Praxis. Der nach Ihren Maßen gefertigte Kompressionsstrumpf – damit ist auch ein Armstrumpf, eine Strumpfhose oder ein anderes Kompressionsteil gemeint – bildet in der Erhaltungsphase (KPE 2) die Grundlage der Behandlung. Damit Sie ihn täglich frisch anlegen können, brauchen Sie einen zweiten Strumpf zum Wechseln. Sie tragen ihn jeweils tagsüber und zwar auf Dauer, denn ein Lymphödem „macht keinen Urlaub“.

Manchmal ist eine Kombination mehrerer Kompressionsteile sinnvoll, für verschiedene Situationen und damit das Anziehen leichter fällt. Beispiele dafür sind: Armstrumpf und Kompressionshandschuh oder Caprihose und Kniestrumpf oder Oberschenkelstrümpfe und Radlerhose.

Mit der Zeit verliert ein Kompressionsstrumpf an Spannkraft. Vor jeder neuen Verordnung wird neu Maß genommen. Dafür sollte der Arm oder das Bein so gut wie möglich entstaut sein – also so „schlank“ wie möglich. Unter Umständen ist dafür eine erneute Entstauungsbehandlung sinnvoll.

Warum ein flachgestrickter Kompressionsstrumpf?

Dieser Strumpf wird als flaches Stück gestrickt und erst am Schluss mit einer Naht zum Strumpf geschlossen. Daher kann seine Form genau an Ihre Maße angepasst werden. Ein flachgestrickter Strumpf übt einen gleichmäßigen Druck aus und schnürt nicht ein. Durch sein stabiles Gestrick kann er den Druck gut halten. Er kann in vier Druckklassen (Kompressionsklassen) angefertigt werden, von Kompressionsklasse 1 bis 4 (höchster Druck). Beim Lymphödem wird oft die Kompressionsklasse 2 verordnet.

Anziehhilfen – wenn das An- oder Ausziehen schwerfällt

Wenn Ihre Kraft oder Beweglichkeit nicht ausreichen oder Sie Schmerzen in den Händen haben, kann Ihnen vielleicht eine Anziehhilfe nützen. Das ist ein pfiffiges Hilfsmittel, das ärztlich verordnet werden kann. Unter den verschiedenen Modellen gibt es Gleithilfen aus sehr glattem, dünnem und reißfestem Stoff, mit denen Sie leichter in den Strumpf kommen. Zum anderen gibt es Gestelle, die den Arm- oder Beinstrumpf vordehnen und Ihnen den „Einstieg“ und das Anlegen erleichtern. Lassen Sie sich im Sanitätshaus beraten und probieren Sie verschiedene Modelle aus.

■ Tipp

Freunden Sie sich mit Ihrem Kompressionsstrumpf an!

Ein Kompressionsstrumpf hilft nur, wenn Sie ihn tragen. Dafür sollte er bestmöglich sitzen und zu Ihren Bewegungsvorlieben passen. Dann werden Sie ihn schnell schätzen lernen. Falls Ihr Arzt Ihnen keinen zweiten Strumpf zum Wechseln verordnet, sprechen Sie ihn darauf an.

Sie sollten wissen, wie Sie sich und den Strumpf beim An- und Ausziehen schonen und wie Sie ihn pflegen. Wenden Sie sich bei Fragen oder Problemen mit dem Kompressionsstrumpf an die Fachkraft im Sanitätshaus. Einige Tipps haben wir hier für Sie zusammengestellt:

- Beim Beratungsgespräch im Sanitätshaus beschreiben Sie der Fachkraft, wie Sie sich am meisten und am liebsten bewegen.
- Den Strumpf An-LEGEN, nicht An-ZIEHEN, benutzen Sie dafür griffige Gummihandschuhe. Greifen und verschieben Sie ihn mit der ganzen Hand. Tragen Sie die Gummihandschuhe immer bei sich.
- Achten Sie auf optimalen Sitz. Bei Einschnürungen, Druckstellen, zusammengedrückten Zehen (Hühnerauge), Schmerzen oder wenn der Strumpf rutscht, muss er unter Umständen korrigiert werden.
- Keine fetthaltige Creme oder Lotion an den Strumpf kommen lassen, daher das Eincremen von Arm oder Bein am besten auf den Abend legen – wenn Sie Ihren Strumpf ausgezogen haben.

- Den Strumpf gut pflegen: Nach jedem Tragen waschen, mit Spezial- oder Feinwaschmittel ohne Weichspüler – nicht mit Haarshampoo! Gut spülen.

Kompressionsstrümpfe trocknen langsam. Daher bei Handwäsche den gewaschenen Strumpf im Handtuch ausdrücken – mit dem eigenen Gesäß auf dem Badewannenrand oder mit den Füßen auf dem Boden – nicht ziehen oder wringen. Dann auf einem Gestell liegend trocken lassen.

Maschinenwäsche: Im Feinwäscheprogramm bei 40°C, im Waschsack, Anschleudern oder Schleudern mit reduzierter Umdrehungszahl, Trocknerprogramm nur, wenn der Strumpf-Hersteller es empfiehlt.

- NICHT auf der Heizung oder in der Sonne trocknen, NICHT chemisch reinigen, NICHT bügeln.
- Den Kompressionsstrumpf vor dem Anziehen ganz trocknen lassen. Das Gewebe zieht sich beim Trocknen zusammen und verliert an Spannkraft, wenn Sie den Strumpf noch feucht anziehen.
- Bei heißem Wetter können Sie den angesetzten Kompressionsstrumpf mit Wasser besprühen, etwa mit einem Blumenzerstäuber – das erfrischt. Den Fuß nicht besprühen, sonst könnte es leichter zu Fußpilz oder Blasen kommen.

Nur zusammen gut – Kompression, Bewegung, Bauchatmung

Wir haben es schon mehrfach erwähnt: Die volle Wirkung der Kompression kann sich nur entfalten, wenn Sie sich mit dem Kompressionsverband oder -strumpf ausreichend bewegen und dadurch die „Muskelpumpe“ nutzen (siehe Abb. 3).

Der Lymphfluss im Bauch- und Brustraum wird durch eine tiefe Atmung unterstützt. Wenn das Lymphödem sich über Gelenke erstreckt, ist Bewegung mit dem Kompressionsstrumpf darüber hinaus notwendig, um die Gelenke beweglich zu halten oder sie wieder beweglicher zu machen. „Schonen“ führt dazu, dass die Gelenke steifer werden.

Erleben Sie die wohltuende Wirkung von regelmäßiger körperlicher Bewegung – für Ihr Lymphödem und für Ihr gesamtes Befinden. Sie hilft Ihnen, sich seitengleich zu belasten und Beschwerden durch Schonhaltungen vorzubeugen oder zu lindern. Lassen Sie sich von Ihrer Lymphtherapeutin geeignete Bewegungs- und Atemübungen zeigen.

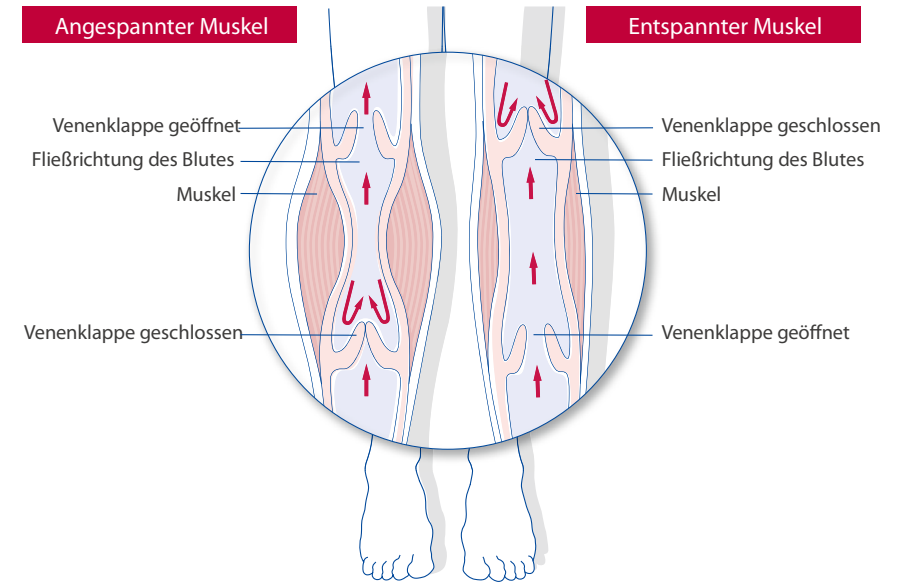


Abb. 3: Die Muskelpumpe. Auf die Lymphgefäße wirkt sie genauso wie auf die Venen.

Durch mein Bein-Lymphödem hat es im Knie- und Hüftbereich so gespannt, dass ich gar nicht mehr in die Hocke gegangen bin. Meine Lymphtherapeutin ermunterte mich, trotz der Spannung immer wieder soweit wie möglich in Knie und Hüfte zu beugen. Jetzt, besonders auch durch die Entstauung und Kompression, bin ich im Knie- und Hüftgelenk wieder viel beweglicher. Regina H., 58 Jahre

Welche Bewegung gut geeignet ist

Zu empfehlen sind Bewegungsformen mit gleichmäßiger Belastung wie zügiges Gehen ohne oder mit Stöcken (Nordic Walking), Jogging (leichter Langlauf) oder Radfahren, um das Lymphödem zu entstauen und die Beweglichkeit zu verbessern. Besonders angenehm finden viele Betroffene die Bewegung im Wasser – wie Schwimmen, Tauchen, Aqua-Jogging oder Wassergymnastik. Ihren Kompressionsstrumpf können Sie dabei ausziehen, denn der Wasserdruck wirkt selbst als Kompression.

Ungeeignet sind Sportarten, bei denen es zu plötzlichen Stoppbewegungen oder Spitzenbelastungen kommt, wie Squash oder Ballsportarten. Auch sehr einseitige Bewegungen wie bei Wurf sportarten sind zu vermeiden. Außerdem wird von Sportarten abgeraten, bei denen es häufiger zu körperlichen Zweikämpfen und Verletzungen kommt.

■ Tipp

Alltags-Übungen für einen besseren Lymphfluss

Um die „Ampeln auf Grün zu schalten“, jederzeit:

- mit den Schultern kreisen und dabei die Schulterblätter nach hinten unten zusammenschieben
- immer mal zwischendurch tief und ruhig „in den Bauch“ atmen, auch bei den folgenden Übungen

Um den Lymphstrom zu verbessern, mit dem Kompressionsstrumpf:

- mit den Händen oder Füßen kreisen
- aus den Schultern heraus die Arme vorschieben und zurückziehen
- im Stehen zwischen Fersen- und Zehenstand wechseln
- Treppe laufen statt Fahrstuhl fahren
- in einer Warteschlange: auf der Stelle treten

Immer wieder dran denken:

- Laufen oder Liegen ist besser als Sitzen oder Stehen.

Wie Sie das richtige Maß finden

Es ist nicht wesentlich, für welche Art von Bewegung Sie sich entscheiden – vor allem sollte es Ihnen Spaß machen. Fangen Sie mit geringer Belastung an und steigern Sie sich allmählich. Auch hier gilt: Zuviel ist nicht gut. Durch Muskelarbeit entsteht mehr Lymphe, die abtransportiert werden muss. Es gilt also die Balance zu finden. Tasten Sie sich an Ihre Belastungsgrenze heran, ohne Ihr Lymphsystem zu überfordern. Achten Sie darauf, wie sich die Bewegung auf Ihr Lymphödem und das zugehörige Körperviertel auswirkt. Kommt es im Stadium 0 bei sportlicher Bewegung zu Anschwellungen, ist eine Kompression nach Bedarf zu empfehlen. Bei einem schon bestehenden Lymphödem brauchen manche beim Sport eine zusätzliche Kompression durch einen zweiten Strumpf oder eine Bandage.

Den Anfang für mehr Bewegung zu finden und dabeizubleiben, ist oft in einer Gruppe leichter. Erkundigen Sie sich in einer Krebsberatungsstelle oder beim Behinderten- und Rehabilitationssportverband nach geeigneten Angeboten.

Was Sie für Ihre Haut tun können

Ein Lymphödem verändert die Haut. Ohne gute Pflege kann sie trockener und verletzlicher werden. Juckreiz kann auftreten und durch feine Risse wird sie anfälliger für Infektionen durch Bakterien oder Pilze. Auch der Kompressionsstrumpf belastet die Haut – so heilsam und unverzichtbar er auch ist. Er saugt schützende Hautfette und Schweiß auf und trägt so zur Austrocknung der Haut bei.

Feuchtigkeit für die Haut

Die Haut braucht daher vor allem Feuchtigkeit, damit sie geschmeidig bleibt. Das schützt sie vor Rissen und Infektionen. Cremes oder Lotionen mit einem Zusatz von 5% Harnstoff (Urea) helfen der Haut, die Feuchtigkeit aufzunehmen und zu speichern. Zu empfehlen ist es, die Haut vor allem abends nach dem Waschen einzucremen. So kann die

Cremer über Nacht wirken und kommt nicht mit dem Kompressionsstrumpf in Berührung. Wenn Sie Ihren Strumpf kurz nach dem Eincremen anlegen wollen, gibt es dafür spezielle Produkte, die besonders schnell in die Haut einziehen. Fragen Sie im Sanitätshaus danach.

Günstige Nebeneffekte der regelmäßigen Hautpflege:

- Veränderungen oder eine Entzündung der Haut fallen Ihnen frühzeitig auf.
- Das Verschieben und Dehnen der Haut beim Eincremen regt die Lymphgefäße zusätzlich an.

■ Tipp

Zusammengefasst: Wie eine optimale Versorgung beim Lymphödem aussieht

Für ein bestmögliches Ergebnis ist eine gute Zusammenarbeit wichtig. Alle Beteiligten sollten stets zum Austausch miteinander bereit sein.

Die Ärztin untersucht Sie, bespricht mit Ihnen die Diagnose und Behandlung und verordnet Ihnen

- einen flachgestrickten Kompressionsstrumpf.
- manuelle Lymphdrainage mit lymphologischem Kompressionsverband.
- das notwendige Material für den Kompressionsverband.

Im Sanitätshaus Ihrer Wahl: Die Fachkraft für lymphatische Versorgung

- befragt Sie zu Bewegungs-Gewohnheiten sowie Tätigkeiten im Beruf und zuhause und berät Sie zum Kompressionsstrumpf und zur Hautpflege.
- klärt die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse, dies braucht etwas Zeit.

Der Lymphtherapeut Ihrer Wahl

- untersucht und befragt Sie zu Ihrem Lymphödem.
- berät und behandelt Sie: manuelle Lymphdrainage, Kompressionsbandagierung, Beratung und Anleitung zu entstauer Bewegung.

Nach der Entstauung:

- Die Fachkraft des Sanitätshauses nimmt bei Ihnen Maß für den Kompressionsstrumpf, möglichst in der lymphtherapeutischen Praxis.
- Die Entstauungsbehandlung solange fortsetzen, bis der Kompressionsstrumpf geliefert ist.
- Anprobe des Kompressionsstrumpfs – zusammen mit der Fachkraft des Sanitätshauses. Den Kompressionsverband erst direkt vorher abwickeln.
- Rückmeldung der Lymphtherapeutin an den Arzt über den Erfolg der manuellen Lymphdrainage und Kompressionsbandagierung, ggf. Vorschlag zur Änderung der Behandlung.
- Abschließender Termin beim Arzt mit Kontrolle des Lymphödems und des Kompressionsstrumpfes und zur Klärung, ob in der Erhaltungsphase weitere Behandlung nötig ist.

Sie selbst

- tragen täglich den Kompressionsstrumpf.
- sorgen für regelmäßige Bewegung und eine gute Hautpflege.
- beachten die beschriebenen Vorsichtsmaßnahmen.
- vermeiden die Sorte Stress, die Ihr Lymphödem verstärkt.

Lernen, mit einem Lymphödem zu leben

Es gehört eine eigene Entscheidung dazu, ein Lymphödem wirklich „ins Leben aufzunehmen“. Ist sie einmal getroffen, fällt es vielen leichter, sich gut zu informieren und für eine gute Behandlung zu sorgen. Diese Broschüre möchte Sie in dieser Entscheidung begleiten und unterstützen. Zu akzeptieren, dass neben der Krebsdiagnose noch eine chronische Krankheit auftreten kann oder sich schon entwickelt hat – das ist ein Lernprozess.

Mit der Krankheit sichtbar sein

Die sichtbaren Spuren der Krebsbehandlung – etwa der Haarausfall durch eine Chemotherapie – mögen wieder verschwunden sein. Hat sich ein Lymphödem gebildet, so besteht durch die Schwellung und/oder den Kompressionsstrumpf ein neues sichtbares Merkmal, das auf eine Krankheit hindeutet. Sie haben es in der Hand, wie offen Sie damit umgehen wollen. Mit einem Arm-Lymphödem können Sie sich etwa für kurz- oder langärmelige Kleidung entscheiden. Sie können auch in der Öffentlichkeit Gelegenheiten nutzen, das geschwollene Bein oder den geschwollenen Arm hochzulegen.

Täglich aktiv für das Lymphödem

Im eigenen Alltag kommen Sie allerdings nicht darum herum, sich mit Ihrem Lymphödem zu beschäftigen. Es sei denn, Sie ignorieren es und riskieren damit, dass sich Ihre Lebensqualität unnötig verschlechtert. Wollen Sie das nicht, fordert das Lymphödem Ihnen im täglichen Leben einiges ab:

- den Kompressionsstrumpf tragen, ihn regelmäßig waschen und trocknen
- sich mit dem Kompressionsstrumpf viel bewegen
- die Haut durch gute Pflege geschmeidig halten und aufmerksam für Veränderungen sein

- für Ruhephasen sorgen und Belastungen vermeiden, die das Lymphödem verstärken können
- sich vor Verletzungen jeder Art und Insektenstichen im Bereich des Lymphödems schützen, um Infektionen und Entzündungen zu vermeiden
- sich bei Bedarf selbst behandeln – durch entstauende Massagegriffe, einen Kompressionsverband („Wickeln“) oder Taping (s. S. 42)
- beim Hinweis auf eine beginnende Entzündung im Lymphödem-Bereich sofort mit der Behandlung beginnen

Eine freundliche und aufmerksame Einstellung gegenüber Ihrem Lymphödem hilft Ihnen, diese Aktivitäten fest in Ihr Leben einzubauen und Ihre Belastungsgrenze immer besser einzuschätzen. Das kann Sie sicherer machen und Ihnen zu mehr Gelassenheit und Normalität verhelfen. Mit der Zeit werden Sie immer mehr Umstände und Verhaltensweisen erkennen, die Ihr Lymphödem verstärken oder ihm gut tun.

■ Tipp

Worauf es bei der Kleidung ankommt

Bei einem Lymphödem im Arm oder in der Brust: Achten Sie beim BH, Mieder oder Body auf breite und verstellbare Träger, beim BH zusätzlich auf breite Seitenteile sowie ein breites Vorder- und Rückenteil. Die Träger und der Stoff dürfen an keiner Stelle ins Gewebe einschnüren. Der BH soll die Brust möglichst gut anheben. Das ist wichtig, damit die Ödemflüssigkeit abfließen kann und sich nicht im unteren Teil der Brust staut. Um das Anziehen zu erleichtern, ist ein Vorder-Verschluss zu empfehlen. Im Sanitätshaus können Sie sich zu Miederwaren beraten lassen. Tragen Sie Oberteile mit weiten oder weichen Ärmelbündchen.

Bei einem Lymphödem im Unterleib oder Bein: Achten Sie bei Strümpfen und Unterwäsche auf den weichen Abschluss am Bein und weiche Taillengummis. Die Nachtwäsche sollte möglichst kein Taillengummi und keine Beinbündchen haben – am besten ist also ein Nachthemd.

Gemeinsam stärker sein

Holen Sie sich Unterstützung. Klären Sie die Menschen, die Ihnen nahe stehen, über Ihr Lymphödem und die wichtigen Vorsichtsmaßnahmen auf. Tun Sie das ruhig mehrfach, denn das Lymphödem als Krankheitsbild ist vielen nicht bekannt.

Manche schätzen den Rückhalt, den eine Selbsthilfegruppe geben kann – durch Austausch von Alltags-Tipps oder über Behandlungsmöglichkeiten. Von verschiedenen Erfahrungen mit einem Lymphödem zu hören, kann auch helfen, sich von festgelegten Vorstellungen zu lösen. Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe finden Sie über das örtliche Gesundheitsamt, über eine Krebsberatungsstelle oder über das Internet.

Zum Umgang mit ihrer Erkrankung in Ihrem sozialen und beruflichen Umfeld können Sie sich psychosozial beraten lassen, etwa in einer Krebsberatungsstelle. Unter Umständen sind Veränderungen am Arbeitsplatz, der Wechsel in einen anderen Arbeitsbereich oder eine Stundenreduzierung sinnvoll.

Wie Sie sich Ihr persönliches Behandlungs-Netz stricken, erfahren Sie im nächsten Kapitel.

Wie Sie ein kompetentes Behandlungsteam finden

Für eine wirksame Behandlung eines Lymphödems sollten alle Beteiligten wie ein Team zusammenarbeiten. Sie haben mehrere Möglichkeiten, sich Ihr „Lymph-Team“ aus einer Ärztin, einem Lymphtherapeuten und einer Sanitäts-Fachkraft für lymphatische Versorgung selbst zusammenzustellen. Falls Sie von Ihren Fachärzten bisher keinen Hinweis bekommen haben, versuchen Sie es so:

- Fragen Sie bei der örtlichen Ärztekammer nach Ärzten mit der Zusatzbezeichnung Lymphologie. Haben Sie sich für eine Praxis entschieden, erkundigen Sie sich dort nach geeigneten Sanitätshäusern und Lymphtherapeuten.

- Forschen Sie im Internet nach:
 - www.berufsverband-der-lymphologen.de · Ärzteliste
 - www.lymphnetz.de · Spezialisten-Suche
 - www.lymphologic.de · Service
 - www.dglymph.de · Kontaktlisten

Nicht alle Fachkräfte sind in diesen bundesweiten Datenbanken erfasst.

- Suchen Sie im Internet nach einem Lymphnetz in Ihrer Gegend. In diesen Netzwerken haben sich in vielen Orten Fachleute aus allen beteiligten Berufsgruppen zusammengeschlossen. Sie wollen die Behandlung von Lymphödem-Betroffenen verbessern. Geben Sie „Lymphnetz“ und den Namen der nächsten größeren Stadt oder Ihres Bundeslandes ein.
Achtung: Den Begriff Lymphnetz benutzen auch manche Sanitätshäuser sowie ärztliche und physiotherapeutische Praxen für ihre Eigenwerbung.
- Informieren Sie sich im Krankenhaus, bei Ihrer Ärztin, Ihrem Lymphtherapeuten oder im Gesundheitsamt über Lymphödem-Selbsthilfegruppen in Ihrer Gegend.
- Viele Krebsberatungsstellen geben nützliche Informationen zu den örtlichen Behandlungsmöglichkeiten für Lymphödem-Patienten.

■ Tipp

Schwerbehinderten-Ausweis

Wenn Sie Anspruch auf einen Schwerbehinderten-Ausweis haben, achten Sie darauf, dass das Lymphödem als eigenständige Erkrankung darin aufgenommen wird.

Häufig gestellte Fragen

Geht das Lymphödem irgendwann wieder weg?

Voraussichtlich nicht. Es ist eher zu erwarten, dass ohne Behandlung das Lymphödem mit der Zeit zunimmt. Wie schnell das passiert und bis zu welchem Ausmaß, lässt sich nicht vorhersagen. Es kann sich auch schubweise verändern, das heißt, mal schwillt es schneller und stärker an und mal langsamer und weniger.

Wie lange muss ich den Kompressionsstrumpf tragen?

Den Kompressionsstrumpf brauchen Sie für Ihr ganzes weiteres Leben. Wenn Sie darauf verzichten, wird das Lymphödem zunehmen.

Kann ich Medikamente gegen das Lymphödem nehmen?

Es gibt keine Medikamente, die gegen die Ursache eines Lymphödems wirken. Arzneimittel spielen vor allem bei der Behandlung von Komplikationen eine Rolle, besonders bei einer Wundrose (Erysipel). Sie muss mit einem Antibiotikum behandelt werden, dabei sind Allergien wie etwa eine Penicillin-Allergie zu beachten.

Helfen „Wassertabletten“ (Diuretika) beim Lymphödem?

Nein. Entwässernde Arzneimittel verstärken zwar das Ausscheiden von Wasser, aber sie entfernen abgelagerte Eiweiße nicht – stattdessen beschleunigen sie deren Umbau in Bindegewebe.

Wenn Sie allerdings aus anderen Gründen entwässernde Arzneimittel nehmen müssen, etwa wegen Bluthochdruck oder Herzschwäche, nehmen Sie sie weiter.

Kann ich den Kompressionsstrumpf weglassen, wenn ich häufiger Lymphdrainage bekomme?

Nein. Die Kompressionstherapie ist die Grundlage der Dauerbehandlung (Erhaltungsphase). Manuelle Lymphdrainage ist nur sinnvoll,

wenn Sie bereit sind, den Kompressionsstrumpf regelmäßig zu tragen und dies auch tun. Deswegen ist es so wichtig, sich mit dem Kompressionsstrumpf „anzufreunden“.

Ich laufe gerne barfuß, besonders am Strand. Kann ich das mit meinem Bein-Lymphödem noch machen?

Denken Sie daran, dass Sie sich beim Barfußlaufen leicht kleine Wunden am Fuß zuziehen können, etwa durch Muscheln oder andere scharfkantige oder spitze Gegenstände. Das sollten Sie unbedingt vermeiden. Daher sind generell Sandalen zu empfehlen, auch zum Schwimmen im Meer. Für Barfußgänge in sauberem Sand können Sie einen „alten“ Kompressionsstrumpf (bzw. Strumpfhose) anziehen. Zum Baden oder Schwimmen ziehen Sie den Kompressionsstrumpf aus.

Muss ich den Kompressionsstrumpf auch nachts tragen?

Normalerweise nicht, denn der Kompressionsstrumpf wirkt zusammen mit der Muskularbeit, also bei Bewegung. Nachts sind Ihre Muskeln entspannt und Sie bewegen sich kaum, die Kompression kann dann den Lymphfluss behindern.

In bestimmten Fällen ist eine Kompression über Nacht sinnvoll, zum Beispiel mit dem lymphologischen Kompressionsverband in der Entstauungsphase. Dieser Verband ist kaum elastisch, Sie können und sollen ihn über Nacht tragen.

Kann sich das Lymphödem auch auf die andere Seite ausdehnen?

Ein Lymphödem kann sich innerhalb des Körperviertels ausbreiten, in dem durch das Entnehmen von Lymphknoten ein Schaden im Lymphgefäßsystem entstanden ist. Die Grenzen zwischen den Körpervierteln verlaufen senkrecht zwischen der linken und rechten Körperhälfte und waagrecht in Höhe des Zwerchfells, etwa am unteren Rippenrand entlang. Wurden auf beiden Seiten Lymphknoten entnommen, kann ein Lymphödem entstehen, das sich über die Körpermitte ausbreitet.

Kann ich mit einem Lymphödem in die Sauna gehen?

Wenn Sie immer schon gern in die Sauna gegangen sind und wenn Ihr Lymphödem nicht allzu stark ausgeprägt ist, probieren Sie es aus. Gestalten Sie den Ablauf insgesamt eher mild, also: keine sehr heiße Temperatur wählen, auf der unteren Bank und nicht zu lange in der Sauna bleiben, den gestauten Körperteil möglichst hochlegen, zum Abkühlen statt ins Tauchbecken besser unter die nicht ganz kalte Dusche. Wenn sich Ihr Lymphödem nicht verschlechtert, können Sie weiter in die Sauna gehen.

Wenn Sie allerdings bisher nicht in die Sauna gegangen sind, dann fangen Sie auch jetzt nicht damit an.

Kann ich mich akupunktieren lassen?

Grundsätzlich ist eine Akupunktur möglich, aber das Körperviertel mit dem Lymphödem sollte vollständig ausgespart werden.

Wie wirkt sich meine Ernährung auf mein Lymphödem aus?

Eine besondere „Diät“, die sich entstauend auf ein Lymphödem auswirkt, gibt es nicht. Zu empfehlen ist eine vielseitige und ausgewogene Ernährung, möglichst kombiniert mit viel Bewegung – das versorgt Ihren Körper mit allem Notwendigen. Sie erleichtern Ihrem Lymphsystem die Arbeit, wenn Sie Ihr Normalgewicht halten oder möglichst erreichen.

Ich habe gehört, dass auch das Körpergewicht ein Lymphödem beeinflusst. Stimmt das?

Ja, das ist richtig. Wenn Sie nicht soviel wiegen, hat auch ihr Lymphsystem es leichter:

- Es ist leistungsfähiger.
- Es gibt seltener Wundinfektionen nach Operationen.
- Sie haben ein geringeres Risiko für Schäden an Blut- und Lymphgefäßen.

Eine stärkere Gewichtszunahme kann auch mit der Einnahme von Medikamenten zusammenhängen. Lassen Sie sich ggf. zu einer Ernährungsberatung überweisen.

Was tue ich, wenn ich eine Entzündung im Lymphödem-Bereich feststelle und meinen Arzt nicht erreichen kann oder unterwegs bin?

Eine Entzündung wird meist ausgelöst durch eine Verletzung, Pilzinfektion, Verbrennung oder einen Insektenstich. Sie ist an einer schmerzhaften, überwärmten Rötung und Schwellung zu erkennen, kann mit Fieber verbunden sein und sich im Lymphödem-Bereich schnell ausbreiten (Erysipel). Daher ist es wichtig, die Behandlung sehr frühzeitig zu beginnen. Wenden Sie sich umgehend an den ärztlichen Bereitschaftsdienst oder an eine Krankenhaus-Ambulanz, auch nachts oder am Wochenende. Warten Sie damit nicht bis zum nächsten Arbeitstag (siehe auch S. 17).

Wenn Sie schon einmal ein Erysipel hatten, lassen Sie sich für diesen Notfall von Ihrem Arzt ein „grünes Rezept“ über ein geeignetes Antibiotikum (Allergien beachten!) ausstellen, mit Angabe der Diagnose, Dosierung und Behandlungsdauer. Dieses Rezept tragen Sie immer bei sich, es ist eine Art Merkzettel mit Arztstempel. So können Sie sich bei Bedarf das Antibiotikum sofort verordnen lassen und mit der Behandlung beginnen. In einigen Situationen ist es sinnvoll, das Antibiotikum in ausreichender Menge für eine Behandlung über 10 bis 14 Tage bei sich zu haben, etwa bei wiederholtem Erysipel oder auf einer Auslandsreise.

Kann bei einer Entzündung im Lymphödem-Bereich weiter behandelt werden?

Bei akuter Entzündung darf die manuelle Lymphdrainage nicht durchgeführt werden. Sie kann fortgesetzt werden, wenn eine wirksame Behandlung mit Antibiotika begonnen hat. Die Kompressionstherapie kann bei einer Entzündung wie einem Erysipel fortgesetzt werden.

Wie wird ein Lymphödem im Bereich der äußeren Geschlechtsorgane behandelt?

Ein Lymphödem nach Krebsoperationen im Unterleib beginnt oft am Venushügel. Falls Ihre Ärztin es nicht bemerkt oder anspricht, tun Sie das selbst. Grundsätzlich ist die Behandlung so aufgebaut wie beschrieben. Dies reicht aber beim sogenannten Genitallymphödem manchmal nicht aus. Lassen Sie sich in diesem Fall lymphologisch beraten.

Was ist Lymph-Taping, wann ist es sinnvoll?

Lymph-Taping ist die Anwendung von leicht elastischen Klebestreifen (Tapes) durch den Lymphdrainagetherapeuten. Tapes können die Entstauungsbehandlung ergänzen. In Ödembereichen, wo kein Kompressionsverband angelegt werden kann, werden sie auf die gedehnte Haut geklebt. Sie sollen möglichst über Gelenke geführt werden und bis in lymphgesunde Hautbereiche reichen. Besonders bei Bewegung entsteht im Bereich der Tapes ein Sog in den feinen Lymphgefäßen, der den Lymphfluss verstärken soll.

Tapes sind zum Beispiel geeignet für den Wulst, der sich am oberen Rand des Kompressionsstrumpfes bildet, bei Kopf-Lymphödemen oder in Behandlungspausen der MLD.

Lymph-Taping muss selbst bezahlt werden, da es keine Kassenleistung ist. In bestimmten Fällen ist nach fachkundiger Anleitung auch eine Selbstbehandlung möglich.

Ich habe ein Armlymphödem und arbeite viel mit Computer und Maus. Was sollte ich dabei beachten?

Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch: Schreibtischhöhe so einstellen, dass bei aufliegenden Unterarmen Ihre Schultern entspannt sind, ergonomische Tastatur, Mousepad mit Auflage zur Unterstützung des Handgelenks. Unterbrechen Sie Ihre PC-Arbeit immer mal wieder, um entstauende Bewegungen mit den Schultern, Armen und Händen auszuführen und für ein paar tiefe Atemzüge in den Bauch (s. S. 30).

Kann ein Lymphödem auch mit Apparaten behandelt werden?

Es gibt die sogenannte apparative intermittierende Kompression (AIK). Sie kann die Grundbehandlung ergänzen. Manchmal ist nach einer stationären Entstauungsbehandlung (KPE 1) eine weiterführende Lymphtherapie nötig, aber nicht möglich. Etwa bei einem bettlägerigen Patienten, der keinen Kompressionsstrumpf tragen kann, weil er sich nicht genug damit bewegen kann. Nach dem Anregen der Lymphknoten in den Schlüsselbein-Gruben wird das Bein oder der Arm in eine Manschette gelegt, die in regelmäßigen Abständen wellenförmig mit Luft aufgepumpt wird und so einen wandernden Druck auf Bein oder Arm ausübt. Dadurch wird im Gewebe Flüssigkeit verschoben, aber nicht die Eiweißstoffe. Diese Behandlung ist daher kein vollständiger Ersatz für die manuelle Lymphdrainage.

Quellen

- AWMF-S1-Leitlinie Nr. 058/001: Diagnostik und Therapie der Lymphödeme. Stand 01.04.2009 (zur Zeit in Überarbeitung)
- Die unter „Nützliche Adressen und Links“ angegebenen Quellen für weitere Informationen zum Lymphödem
- Erfahrungswissen von Lymphologen, Lymphdrainagetherapeutinnen, Fachkräften für Kompressionstherapie und Betroffenen

Ansprechpartner zum Thema Lymphödem

Deutsche Gesellschaft für Lymphologie (DGL)

Lindenstrasse 10 · 79877 Friedenweiler
Tel. 07651 971611 · Fax 07651 971612
post@dglymph.de · www.dglymph.de

46 Deutsche Gesellschaft für Angiologie – Gesellschaft für Gefäßmedizin e. V.

Luisenstr. 58/59 · 10117 Berlin
Tel. 030 531485820 · Fax 030 531485829
info@dga-gefaessmedizin.de · www.dga-gefaessmedizin.de

Deutsche Gefäßliga e. V.

Mühlenstr. 21 – 25 · 50321 Brühl
Tel. 02232 699790 · Fax 02232 7699899
info@deutsche-gefaessliga.de · www.deutsche-gefaessliga.de

Lymphnetzwerk

Ansprechpartner: Horst Rothhardt
Usinger Str. 42 · 61231 Bad Nauheim
Tel. 06032 306561 · Fax 06032 306584
info@lymphnetzwerk.de · www.lymphnetzwerk.de

Lymphselbsthilfe e. V.

c/o Susanne Helmbrecht
Schulstr. 28 · 91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 745886 (Mo bis Fr von 14:00 – 16:00 Uhr)
lymphselbsthilfe@arcor.de · www.lymphselbsthilfe.de

Gesprächsgruppe für Lymphödemerkrankte Halle (Saale)

Ansprechpartnerin
Regina Groß, Tel. 0345 68654191
Treffen regelmäßig 1x im Monat in Halle (Saale)

Deutsche Lymphschulung zur Selbsttherapie e. V.

c/o Doris Gonnermann
Am Ölberg 3 · 61231 Bad Nauheim-Steinfurth
Tel. 06032 9371901 · Fax 06032 971559
info@deutsche-lymphschulung.de · www.deutsche-lymphschulung.de

Ansprechpartner zum Thema Krebs

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
info@sakg.de · www.sakg.de

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Straße 8 · 14057 Berlin
Tel. 030 3229329-0 · Fax 030 3229329-66
service@krebsgesellschaft.de · www.krebsgesellschaft.de

KID – Krebsinformationsdienst

Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280 · 69120 Heidelberg
Tel. 0800 4203040
krebsinformationsdienst@dkfz.de · www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebshilfe e. V.

Buschstr. 32 · 53113 Bonn
Tel. 0228 72990-0 · Fax 0228 72990-11
deutsche@krebshilfe.de · www.krebshilfe.de

Haus der Krebselbsthilfe

Thomas-Mann-Str. 40 · 53111 Bonn
Tel. 0228 33889-0 · Fax 0228 33889-560
info@hksh-bonn.de · www.hksh-bonn.de

Info-Netz der Deutschen Krebshilfe e. V. und der Deutschen Krebsgesellschaft e. V.

Tel. 0800 80708877
krebshilfe@infonetz-krebs.de · www.infonetz-krebs.de

Selbsthilfeverbände in Sachsen-Anhalt

Landesverband der Kehlkopflosen Sachsen-Anhalt e. V.

Ansprechpartner: Volkmar Brumme
Tel. 03471 313520 · Fax 03471 313520
vo_br@web.de · www.kehlkopffoperiert-in-sachsen-anhalt.de

48

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. · Regionalgruppe Halle

Ansprechpartnerin: Edda Friedrich
Tel. 0345 5502670
E17439@aol.com · www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. · Regionalgruppe Magdeburg

Ansprechpartner: Lutz Otto
Tel. 0391 2525768 · Fax 0391 2525768
adp-magdeburg@live.de · www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Deutsche ILCO e. V. – Landesverband Sachsen-Anhalt

Landessprecher: Roberto Stolte
Tel. 0345 94959326
ilco.stolte@arcor.de · www.ilco.de/adressen-links/ilco-adressen.html

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. – Landesvorstand Sachsen-Anhalt

Ansprechpartnerin: Elke Naujokat
Tel. 035387 43103 · Fax 035387 43103
e.naujokat@frauenselbsthilfe.de · www.frauenselbsthilfe.de/kontakt/
landesvorstaende

Bundesverband der Prostatakrebs-Selbsthilfe

Regionalverband Neue Bundesländer Prostatakrebs-Selbsthilfe e. V.
Ansprechpartner: Rüdiger Bolze
Tel. 0345 6871409
ruediger.bolze@gmail.com · www.prostatakrebs-rnbps.de

Krebsberatungsstellen in Sachsen-Anhalt

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Psychosoziale Krebsberatung Halle (Saale)
Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
beratung@sakg.de
Sprechzeiten: Mo bis Do 9:00 – 16:00 Uhr
Fr 9:00 – 14:00 Uhr

49



Die **Außenstellenberatung der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.** erfolgt **nur bei Terminvergabe!** Vereinbarungen unter Tel. 0345 4788110 und beratung@sakg.de

Außenstellenberatung Aschersleben

AMEOS Klinikum Aschersleben, Räume 3D-Sonographie (Erdgeschoss)
Eislebener Straße 7 a · 06449 Aschersleben
Beratungszeiten: jeden vierten Mittwoch im Monat von 13:00 – 16:00 Uhr

Außenstellenberatung Bernburg

AWO Seniorenzentrum Zepziger Weg gGmbH
Stauffenbergstr. 18 · 06406 Bernburg
Beratungszeiten: jeden vierten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Bitterfeld

AWO Kreisverband Bitterfeld e. V.
Friedensstr. 1 · 06749 Bitterfeld-Wolfen/OT Bitterfeld
Beratungszeiten: jeden zweiten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Dessau

MDK Sachsen-Anhalt, Regionaldienst Dessau
Am Alten Theater 9 · 06844 Dessau-Roßlau
Beratungszeiten: jeden vierten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr
und 12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Haldensleben

Seminarraum des Schulungsvereins Ohrekreis e. V. im Medicenter, Eingang B
Gerikestraße 4 · 39340 Haldensleben
Beratungszeiten: jeden letzten Donnerstag im Monat von 14:30 – 17:30 Uhr

Außenstellenberatung Kalbe (Milde)

AWO Kreisverband Altmark e. V.

Alte Bahnhofstr. 27 · 39624 Kalbe (Milde)

Beratungszeiten: jeden letzten Donnerstag im Monat von 10:00 – 13:00 Uhr

Außenstellenberatung Naumburg

Veranstaltungsraum V2 im Untergeschoss, Klinikum Burgenlandkreis GmbH

Humboldtstr. 31 · 06618 Naumburg

Beratungszeiten: jeden ersten Donnerstag im Monat von 9:30 – 12:30 Uhr

Außenstellenberatung Sangerhausen

AWO Kreisverband Mansfeld-Südharz e. V.

Karl-Liebnecht-Str. 33 · 06526 Sangerhausen

Beratungszeiten: jeden ersten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und 12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Stendal

Johanniter-Krankenhaus Genthin-Stendal gGmbH

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Eingang Ambulanz, 1. Etage, Bibliothek

Bahnhofstr. 24 – 25 · 39576 Stendal

Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und 12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Wernigerode

Praxis für Hämatologie & Onkologie, MVZ Harz, Harzkrankenhaus Dorothea Christiane

Erleben GmbH, Haus A, 2. Etage

Ilseburger Str. 15 · 38855 Wernigerode

Beratungszeiten: jeden zweiten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 16:00 Uhr

Außenstellenberatung Wittenberg I

AWO Kreisverband Wittenberg e. V., Begegnungsstätte (im Innenhof)

Marshallstr. 13 a · 06886 Lutherstadt Wittenberg

Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 8:30 – 11:30 Uhr

Außenstellenberatung Wittenberg II

Ambulantes Onkologisches Zentrum, Haus 4

Paul Gerhardt Diakonie Krankenhaus und Pflege GmbH

Paul-Gerhardt-Str. 42 – 45, 06886 Wittenberg

Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 12:30 – 15:30 Uhr

Magdeburger Krebsliga e. V.

Kontakt- und Beratungsstelle (Universitätsfrauenklinik)

Gerhard-Hauptmann-Str. 35 · 39108 Magdeburg

Tel. 0391 6717394 · Fax 0391 6717394

magdeburger-krebsliga@freenet.de

Sprechzeiten: Mo bis Do 9:00 – 15:00 Uhr

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Universitätsklinikum Magdeburg
In Kooperation mit der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.**

Haus 14, Raum 370, 379, 380

Leipziger Straße 44 · 39120 Magdeburg

Tel. 0391 6721241 · krebsberatung@med.ovgu.de

Erreichbarkeit: Mo 8:00 – 14:30 Uhr

Di 8:00 – 13:00 Uhr

Mi 8:00 – 16:30 Uhr

Do 8:00 – 16:30 Uhr

Fr 8:00 – 13:30 Uhr

und nach Vereinbarung

Außensprechstunde Universitätsfrauenklinik

Räume der Magdeburger Krebsliga e. V.

Gerhard-Hauptmann-Str. 35 · 39108 Magdeburg

Beratungszeiten: nach Absprache einmal im Monat, montags

Terminvereinbarung unter 0391 6721241 und krebsberatung@med.ovgu.de

Außenstelle Burg

Räume der Selbsthilfekontaktstelle Jerichower Land

Böttcherstr. 6 · 39288 Burg

Beratungszeiten: nach Absprache dienstags

Terminvereinbarung unter 0391 6721241 und krebsberatung@med.ovgu.de

Rehasport**Behinderten- und Rehabilitationssportverband****Sachsen-Anhalt e. V.**

Am Steintor 14 · 06112 Halle (Saale)

Tel. 0345 5170824 · Fax 0345 5170825

info@bssa.de · www.bssa.de

SAKG online

- Beraten & Informieren
- Begleiten & Unterstützen
- Ermutigen & Auffangen



www.sakg.de



www.krebsberatung-online.de



www.facebook.com



Informationen:

Telefon: 0345 4788110

E-Mail: info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de



Wir informieren und beraten zum Thema Krebserkrankung

Allgemeine Informationen

- Broschüren und Literaturempfehlungen zu einzelnen Krebserkrankungen und deren Prävention
- Vermittlung zu Selbsthilfegruppen, spezialisierten Kliniken, Ärzten, Pflegeeinrichtungen, Hospizen u. a.
- Auskunft über Kursangebote in der Nachsorge (z. B. Entspannung, Kunsttherapie, Rehabilitationssport)

Sozialrechtliche Unterstützung

- Rehabilitation und Erwerbsminderungsrente
- Krankengeld, Pflegegeld und/oder andere finanzielle Hilfen
- Schwerbehindertengesetz und -ausweis
- Belastungsgrenzen für Zuzahlungen und Fahrtkosten
- Härtefonds der Deutschen Krebshilfe e. V.
- Hilfe bei der Antragstellung und Klärung bei unterschiedlichen Ämtern etc.

Psychosoziale Gespräche

- Entlastung in der Krisensituation
- Besprechen belastender Gefühle und Gedanken
- Erkennen und Mobilisieren von Ressourcen
- Begleitung von Entscheidungsprozessen
- Einzel-, Paar- und Familienberatung
- Auseinandersetzung mit Krankheit und Gesundheit, Leben, Sterben und Tod



Krebsberatungsstellen

Stand 2016

Ratgeber Krebserkrankung

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

Spendenkonto: Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Saalesparkasse · BLZ: 800 537 62 · Konto: 387307317

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL