

Venen

facts

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

LYMPHÖDEM
ERKENNEN & BEHANDELN

INFORMATIONEN zum Sammeln



CINDY BERGER (Cindy & Bert)
Schirmherrin der
Deutschen Venen-Liga e.V.

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335 www.venenliga.de

Venen *facts* Lymphödem erkennen & behandeln

LYMPHÖDEME IMMER ERNST NEHMEN!

Wenn regelmäßig die Füße anschwellen, die Knöchel verschwinden und man das Gefühl hat, Beine wie ein Elefant zu haben, dann kann ein sogenanntes Lymphödem der Grund sein. Etwa drei Millionen Menschen sind in Deutschland von einer Erkrankung des Lymphsystems betroffen. Vor allem Frauen leiden darunter.

Ursache der Schwellungen (Ödeme) ist eine Abflussstörung des Lymphsystems. Die Lymphgefäße funktionieren als Drainagesystem, damit es nicht zur Gewebeüberschwemmung kommt. Wird die maximale Transportkapazität überschritten, entsteht ein Gewebsödem. Dieses Ödem besteht nicht nur

aus Wasser, sondern enthält je nach Ursache und Dauer der Erkrankung in unterschiedlicher Konzentration Salze, Eiweiß und Zellen aus dem Blut.

Diese Abflussstörung kann erblich bedingt auftreten oder durch äußere Einwirkungen wie Unfälle oder Operationen ausgelöst werden. Aber auch Ernährung, Lebensstil und Umweltgifte spielen eine Rolle, denn belastende Stoffe müssen durch das Lymphsystem ausgeschieden werden. Forscher fanden heraus, dass eine unzutragliche Ernährung zu chronischen Entzündungen und damit unter anderem auch zu Lymphödem führen kann.

Wie stellt man *ein Lymphödem fest?*

Die Schwellung ist schmerzlos, meist nicht an beiden Beinen gleich stark ausgeprägt und schließt den Fuß mit ein. Ein typisches Lymphödemzeichen liefert der Kneiftest:

Wenn man versucht, durch Kneifen mit zwei Fingern eine Hautfalte am Bein abzuheben, so ist diese Falte im Vergleich zu einem gesunden Bein deutlich verdickt. Am besten kann man diesen Kneiftest am Zehenrücken der zweiten Zehe durchführen. Im Gegensatz dazu ist das Lipödem, welches auch zum lymphatischen Formenkreis gehört, schmerzhaft, symmetrisch, ohne Hautverdickung und geht mit einer Fettvermehrung und Neigung zu Blutergüssen einher. Hiervon sind nur Frauen betroffen.



Wie kann man das Lymphödem behandeln?

STATIONÄRE THERAPIE

Bei bereits diagnostiziertem und ambulant therapieresistenten Ödemen bzw. akuter Verschlechterung kann eine stationäre Entstauung in einer spezialisierten Venenklinik sinnvoll sein.

Tägliche manuelle Lymphdrainage mit anschließender Hautpflege und medizinischen Kompressionsverbänden, ergänzt durch maschinelle Lymphdrainage (apparative intermittierende Kompression), intensives Bewegungstraining und Beratung zu Ernährung und Lebensführung sind ambulant in der Regel nicht so kompakt und effektiv durchführbar. Ein Aufenthalt dauert zirka 10 Tage. Am Ende werden in der Regel flachgestrickte Kompressionsstrümpfe angemessen, die individuell perfekt anmodelliert werden und durch ihren hohen Arbeitsdruck beim



NEU!

QUALIFIZIERTER KLINIKAUFENTHALT FÜR AMBULANT-THERAPIE-RESISTENTE LYMPHPATIENTEN MÖGLICH:

MOSEL-EIFEL-KLINIK

Fachklinik für Venenerkrankungen und Rezidiv-Operationen
Kurfürstenstr. 40 | 56864 Bad Bertrich
Telefon: 02674 9400 www.venen.de



Gehen einen Massageeffekt erzeugen und somit ähnlich wirken wie Lymphdrainage.

AMBULANTE THERAPIE: KOMPLEXE PHYSIKALISCHE ENTSTAUUNG

Lymphdrainage, welche den Lymphabfluss fördert, kombiniert mit Kompressionsverbänden, die verhindern, dass sich die Flüssigkeit wieder im Gewebe ansammelt, sowie regelmäßige Ausdauerbewegungen, die eine positive Stoffwechsellätigkeit bewirken.

Die Spezialistenteams geben *folgende Tipps für Betroffene:*

Tipp 1

Wenn die Beine schmerzen und das Gewebe sich gespannt anfühlt, helfen zusätzlich alte Hausmittel:

- ansteigende Fußbäder, abwechselnd warm und kalt
- Wassertreten in kaltem Wasser
- eine Abreibung mit Franzbranntwein

Tipp 2

2 Basische, entzündungshemmende Ernährung mit viel grüner Frischkost. Weißer Zucker und Weißmehl sind ungünstig. Versuchsweise für 1 Monat auf Weizen und Milch (-produkte) verzichten, da sie eine chronische Belastung für den Darm

ABER...

Ein unbehandeltes Lymphödem schreitet voran.
Die Behandlung gehört in die Hand eines Spezialisten!

darstellen; ebenso Verzicht auf Fertigprodukte. Hochwertige kaltgepresste Öle, am besten Olivenöl verwenden (Zum Braten und Backen Butter, Ghee, Schmalz oder Kokosöl) Fleisch enthält Arachidonsäure, welches Entzündungen im Körper fördert. Am besten ist noch Wild oder aus Fleisch aus Weidenhaltung.

Tipp 3

Trinken Sie viel, denn Wasser ist Leben. Reines mineralarmes Wasser kann am besten die Giftstoffe und Schlacken ausschwemmen. Säfte sind vor allem frisch gepresst gesund, wegen der enthaltenen Vitamine, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffe.

SCHLECHTES WETTER IST KEINE AUSREDE FÜR SPORT

Hüpfen auf einem Mini-Trampolin wirkt wie Ganzkörperlymphdrainage – das Trimilin® passt in das kleinste Zimmer. Die Übungen können jederzeit tagsüber für einige Minuten durchgeführt werden. Folgende drei einfachen Übungen können Sie ebenfalls zu Hause ausführen:



Übung 1 Abrollen

Bewegen Sie beide Füße abwechselnd: den einen in den Zehenstand, den anderen in den Fersenstand. Im schnellen und im langsamen Wechsel.

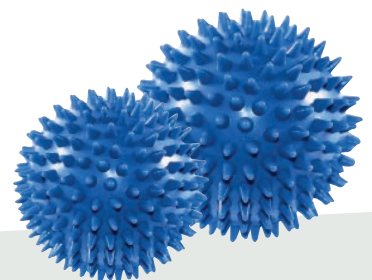


Übung 2 Strecken und Anziehen

Nun beide Füße gleichzeitig in den Fersen-, dann in den Zehenstand bewegen. Im raschen Wechsel ausführen.

Übung 3 Igelballmassage

Sie rollen den Igelball mit den nackten Füßen auf dem Boden herum. Diese Übung können Sie im Sitzen oder im Stehen ausführen.



Deutsche Venen-Liga e.V.

Hauptgeschäftsstelle
56864 Bad Bertrich
Sonnenstraße 6
Tel: 02674 1448

Geschäftsstelle West
40721 Hilden
Hagelkreuzstraße 37
Tel: 02103 242691

Geschäftsstelle Mitte
63739 Aschaffenburg
Bustellstraße 5
Tel: 06021 4522596

Geschäftsstelle Süd
83410 Laufen
Abtsee 33
Tel: 08682 7531

Gebührenfreie Venen-Hotline: **0800 4443335**
www.venenliga.de

