

HALLO LEBEN!

LEITFADEN FÜR DIE LYMPH- UND LIPÖDEM-THERAPIE
Informationen, Selbsthilfe und Therapie



WERDE AKTIV

mit der neuen curaflow-App
für mehr Motivation und
Lebensfreude

[bauerfeind.at/
curaflow-app](https://bauerfeind.at/curaflow-app)

»ICH FÜHL MICH WOHL
IN MEINEM KÖRPER!«

Entdecke jetzt mit den Flachstrick-
produkten von VenoTrain® curaflow
ein aktives, unbeschwertes Leben.

 **BAUERFEIND®**



bauerfeind.at/curaflow-app



Gute Nachrichten für dein Lymphödem: Die neue curaflow-App

Die curaflow-App ist die perfekte Unterstützung für deine Therapie und motiviert dich, immer wieder gegen dein Lymphödem aktiv zu werden. QR-Code scannen und mehr erfahren!

Inhalt

- 4 **Lymphsystem & Lymphödem**
Wie das Lymphsystem funktioniert!
- 8 **Therapie-Modell**
Was ist die KPE?
- 10 **Manuelle Lymphdrainage**
Therapie-Säule 1
- 12 **Kompressionstherapie**
Therapie-Säule 2
- 20 **Hautpflege**
Therapie-Säule 3



- 22 **Bewegungstherapie**
Therapie-Säule 4
- 24 **Selbstmanagement**
Therapie-Säule 5

Du hast die **Diagnose Lymph- oder Lipödem** kürzlich oder bereits vor einiger Zeit von deinem Arzt erhalten? Vermutlich gehen dir jetzt tausend Fragen durch den Kopf ...

- »Was für eine Erkrankung ist das genau?«
- »Wie entsteht so etwas?«
- »Worauf muss ich mich einstellen?«
- »Welche Therapien gibt es?«
- »Und was kann man selbst tun?«

Bei uns bist du mit deinen Fragen genau richtig. Wir von Bauerfeind lassen dich mit deiner Erkrankung nicht alleine. Wir möchten dir die Unterstützung zukommen lassen, die du brauchst.

In dieser Broschüre verraten wir dir nicht nur alles Wichtige über die Lymph- und Lipödem selbst, sondern wir unterstützen dich auch mit Informationen für eine effektive Therapie und vielen Tipps für einen unbeschwerten Alltag.



Mit unserer neuen **curaflow-App** möchten wir dir helfen, dich während deiner Therapie zu motivieren und ein aktives Leben zu führen.



Vernetze dich mit anderen Betroffenen und lass dich inspirieren! Folge uns auf:

[bauerfeindaustria](https://www.bauerfeindaustria.com)

Tipp

Mach den Selbsttest!
Du hast noch keine ärztliche Diagnose erhalten? Dann kann dir unser Lymph-Lipödem-Selbsttest eine erste Orientierung geben: [bauerfeind.at/risikotest-lymphoedem](https://www.bauerfeind.at/risikotest-lymphoedem)



Hinweis: Bitte keine Selbstdiagnose treffen! Die Diagnose stellt immer dein Arzt.

Das Lymphsystem: Die Basics

Tag für Tag bildet dein Körper etwa zwei bis drei Liter Lymphflüssigkeit, die sogenannte Lymphe. Deren Aufgabe ist es, das Zwischenzellgewebe zu reinigen und ihm Flüssigkeit zu entziehen.

Das Lymphsystem ist nach dem Blutkreislauf das zweite wichtige Zirkulationsorgan des menschlichen Körpers und essentieller Bestandteil deines Immunsystems.

Lymphödeme: Der Stau in deinem Körper

Bei einem Lymphödem handelt es sich um eine **Lymphabflussstörung**.

Diese führt dazu, dass sich Lymphflüssigkeit im Gewebe ansammelt.

Das sorgt für eine intensive Schwellung in der betroffenen Körperpartie. Unbehandelt schreitet das Lymphödem immer weiter fort. Irgendwann ist das Gewebe verhärtet, die Haut gestrafft und Betroffene sind in ihrer Beweglichkeit stark eingeschränkt. Zudem steigt das Infektionsrisiko. Eine Behandlung der Lymphabflussstörung ist also unverzichtbar.

Lymphödeme können sich überall im Körper bilden. Am meisten kommen sie jedoch an Armen und Beinen vor. Da sich die Erkrankung meist schleichend ausbildet, solltest du deinen Körper im Auge behalten und alle Veränderungen notieren.

Simone Berner

»Häufig lassen sich Lymphödeme viel Zeit: Vom auslösenden Ereignis bis zum ausgebildeten Ödem können bis zu 20 und mehr Jahre vergehen!«



Peter Nolte

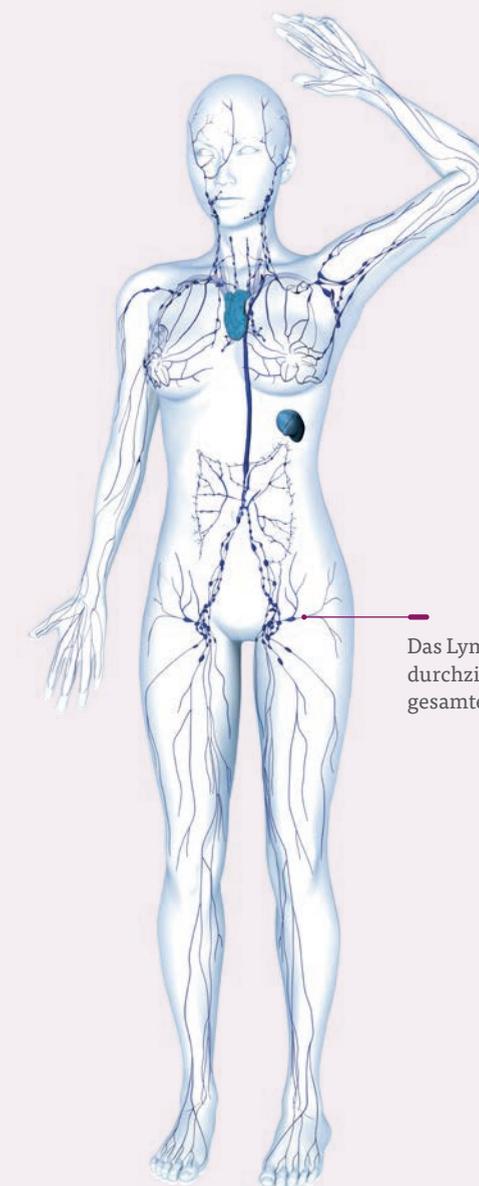
»Wir erklären dir alles so, dass du es auch ohne Medizinstudium ganz schnell verstehst. Versprochen!«

Wie das Lymphsystem funktioniert:

Die Stoffwechselforgänge deines Körpers, aber auch äußere Einflüsse sorgen für das Auftreten von Abfallprodukten wie Zelltrümmer, Eiweiße und Überresten von Bakterien. Das Problem: Dies geschieht oft im Gewebe abseits der Venen, der Abtransport erfolgt also auf andere Weise.

Hier kommt jetzt das Lymphsystem ins Spiel. Von den Lymphkapillaren aus, die überall im Gewebe des Körpers als Einbahnstraßen beginnen, werden diese Abfallstoffe mit der Lymphflüssigkeit in die Lymphbahnen transportiert. Mit Hilfe weißer Blutkörperchen, körpereigenen Abwehrstoffen und ausgereiften Abwehrzellen wird sie dann in den Lymphknoten gereinigt. Die gereinigte Lymphflüssigkeit fließt letztendlich in die Venenwinkel und somit zurück in den Blutkreislauf.

Man könnte also sagen:
Dein Lymphsystem ist dein körpereigenes und 100%ig biologisches Entgiftungs- und Filtersystem.



Das Lymphsystem durchzieht deinen gesamten Körper

Tipp

Mehr Infos zum Thema Lymph- und Lipödeme findest du in unserer Online-Themenwelt bauerfeind.at/lip-und-lymphoedem



Welche Arten von Lymph- und Lipödemen gibt es?

1 Primäres und Sekundäres Lymphödem

Ursachen – Primäres Lymphödem

- angeborene Fehlbildungen im Bereich des Lymphsystems
- zu wenige Lymphgefäße
- partiell fehlende Lymphgefäße
- Lymphknotenfibrosen

Ursachen – Sekundäres Lymphödem

- Operationen
- Tumore
- Bestrahlungen
- Verletzungen, Entzündungen oder Infektionen

Symptome

- häufig asymmetrisch Schwellungen
- beginnt häufig fern der Körpermitte
- Schädigung der Lymphgefäße führen zu Wasseransammlungen bzw. Bindegewebsverhärtungen
- Stauungsbeschwerden und Spannungsgefühl, selten Schmerzen

2 Lipödem

Ursachen

- hormonelle Umstellungsphasen wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre
- Testosteronmangel
- erblich bedingte Veranlagungen

Symptome

- symmetrische, relativ spontane Volumenzunahme, meist an den Oberschenkeln
- häufig schmale Taille und starker Hüftumfang
- beginnt häufig nah der Körpermitte
- häufig mit Druckempfindlichkeit und Schmerzen
- schnell entstehende blaue Flecken
- Spannungsgefühle und Knötchen unter der Haut

3 Lipödem mit Sekundärem Lymphödem

Ursachen

- zusätzlicher Lymphstau bei einem Lipödem

Symptome

- gleiche Symptome wie bei Lymphödem
- Ansammlung von Lymphflüssigkeit, meist an Füßen und Zehen

4 Phlebödem

Ursachen

- Erkrankung des Venensystems

Symptome

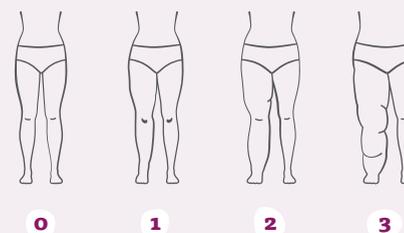
- Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe



Man unterscheidet zwischen verschiedenen Arten von Lymphödemen. Welches genau bei dir vorliegt, erfährst du von deinem Arzt.

Welche Stadien von Lymph- und Lipödemen unterscheidet man?

Lymphödem



0 Latenzstadium

Das Lymphsystem ist hier zwar bereits geschädigt, jedoch liegt noch kein sicht- oder tastbares Ödem vor.

1 Spontan Reversibles Stadium

Die Hautoberfläche lässt sich sichtbar eindellen, da das darunterliegende Gewebe noch weich ist. Das Lymphödem geht durch Hochlagerung der Beine wieder zurück.

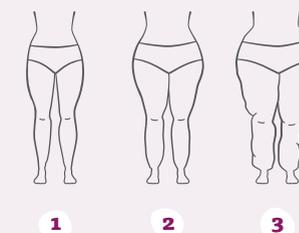
2 Irreversibles Stadium

Eine Delle in der Haut lässt sich nur schwer oder gar nicht mehr eindrücken, da in diesem Stadium das darunterliegende Gewebe schon verhärtet ist. Auch bei Hochlagerung geht das Ödem nicht zurück. Es kann zu Bewegungseinschränkungen kommen.

3 Ausgeprägte Form des Irreversiblen Stadiums

Im letzten lymphologischen Stadium nehmen die Ödeme stark im Umfang zu und zeigen teilweise extreme Ausmaße.

Lipödem



1 Stadium 1

Die Hautoberfläche ist glatt, das Unterhautfettgewebe verdickt und die Fettstruktur noch feinknotig.

2 Stadium 2

Die Hautoberfläche ist uneben und die Fettstruktur grobknotig.

3 Stadium 3

Das Gewebe ist zusätzlich derber und härter. Zudem gibt es großflächig deformierende Hautlappen.

Simone Berner



»Jetzt kennen wir das Problem. Kümmern wir uns auf den nächsten Seiten also gemeinsam um deine Zukunft!«

Dein

Therapie-Modell für ein unbeschwertes Leben.

Die gute Nachricht:

Lymph- oder Lipödeme lassen sich in der Regel gut behandeln. Die wirksamste Methode ist dabei die **Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)**. Diese besteht aus zwei Phasen und basiert auf fünf Säulen – die nacheinander zum Einsatz kommen: erst die **Entstauungsphase**, die vorhandene Schwellungen mindert und anschließend die **Erhaltungsphase**, die den Zustand nach der Entstauungsphase sichert und so erneuten Schwellungen vorbeugt.

Auf den nächsten Seiten stellen wir dir die einzelnen Therapiesäulen genauer vor, damit du schnell wieder aktiv wirst und dein Leben genießen kannst.

Tipp

Deine curaflow-App

Die App ist die perfekte Unterstützung für deine Therapie, denn sie basiert auf den fünf Säulen der KPE. Sie versorgt dich mit Tipps und Informationen und ist so dein täglicher Begleiter:

bauerfeind.at/curaflow-app



Christina,

Deine curaflow-Bewegungsmentorin

»Verändern beginnt immer mit Anfängen. Lass' uns deshalb jetzt gleich gemeinsam loslegen!«

Die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)*

Um ein **optimales Therapieergebnis** zu erreichen, sind alle nachfolgenden Schritte perfekt aufeinander abgestimmt:

Säule

1

Manuelle Lymphdrainage

aktiviert die Lymphgefäße und regt das gesamte Lymphsystem an

→ S. 10



Säule

2

Kompressionstherapie

mit Kompressionsbandagen und -strümpfen den Lymphabfluss verbessern

→ S. 12



Säule

3

Hautpflege

Pfлетipps für die empfindliche Ödemhaut

→ S. 20



Säule

4

Bewegungstherapie

mit Bewegung und Entspannung ins Gleichgewicht finden

→ S. 22



Säule

5

Selbstmanagement

Tipps und Tricks zur Selbsthilfe

→ S. 24



* angelehnt an »Selbstmanagement des Lymphödems« der Lymphselbsthilfe e.V.

Manuelle Lymphdrainage

Entlastung und Aktivierung des Lymphsystems

Bei der Manuellen Lymphdrainage (MLD) wird durch eine spezielle Lymphmassage der Abtransport der Flüssigkeit aus dem geschwollenen Gewebe gefördert. Dabei massiert ein speziell ausgebildeter Physio- bzw. Lymphtherapeut die Lymphe in gesunde Bereiche, von wo sie abtransportiert werden kann. Diese Lymphdrainage wird von deinem Arzt verschrieben und sollte mehrmals pro Woche durchgeführt werden.



1.

Deine Lymphknoten werden frei massiert und so der Lymphabfluss spürbar verbessert.

2.

Deine Lymphgefäße werden drainiert, um eigenständig wieder vermehrt Lymphe abtransportieren zu können.

Das Ergebnis:
**eine temporäre Anregung
des Lymphsystems und eine
Aktivierung deiner Lymph-
gefäße.**

Hinweis

Um den Effekt der Manuellen Lymphdrainage zu halten, solltest du nach der Behandlung bandagiert werden oder Kompressionsstrümpfe tragen.



Kathi Schanz

»Die Manuelle Lymphdrainage wirkt übrigens nicht nur entspannend auf das Lymphsystem, sondern auch auf deine Seele. Tschüss Alltagsorgen!«

Die IPK zur idealen Ergänzung in der Lymph- und Lipödemtherapie

Die Intermittierende Pneumatische Kompression (IPK) ist eine aktive physikalische Maßnahme in der Entstauungs- und Erhaltungsphase im Rahmen der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE).



Wie funktioniert die IPK?

Um deine Beine oder den Oberkörper und die Arme werden Manschetten mit Luftzellen gelegt. Diese Manschetten werden von einem Gerät zu einem für dich angenehmen Druck und Behandlungszeitraum (z.B. morgens und abends 20 Minuten) aufgepumpt. Der dabei erzeugte Druck entstaut das Gewebe und regt den Lymphfluss an.

Die IPK fungiert als ergänzendes Bindeglied zwischen manueller Lymphdrainage und deiner Kompressionsversorgung. Sie lässt sich ohne Termindruck, ortsunabhängig und bequem zu Hause nutzen.



Hinweis

Der hier abgebildete lymphamat kann von deinem Arzt verordnet werden.



Mehr Informationen
findest Du unter:
boesl-med.de

KOMPRESSIONS- THERAPIE

Mit Kompressionsstrümpfen
den Lymphabfluss
verbessern

In der Entstauungsphase wird nach jeder Lymphdrainage ein lymphologischer Kompressionsverband angelegt. In der Erhaltungsphase kommen **flachgestrickte medizinische Kompressionsstrümpfe** zum Einsatz. Durch die Kompressionstherapie soll verhindert werden, dass es zur erneuten Flüssigkeitsansammlung im Gewebe kommt. Zudem fördert jede Bewegung das Zusammenspiel zwischen Muskeln, Haut und Druck von außen. Diese leichte Massage verbessert den Abtransport von Abfallstoffen. Für den optimalen Therapieerfolg solltest du flachgestrickte medizinische Kompressionsstrümpfe **täglich von morgens bis abends tragen.**

Das Positive:
**Nur durch das Tragen der Strümpfe
kannst du schon dem Ödem
entgegenwirken.**

Das ist dein Part dieser Therapie-Säule –
unser Part ist es, dir das Tragen der Strümpfe
so angenehm wie möglich zu machen.
Dazu kommen wir jetzt!



**Jeder Tag
wird liebenswerter,
wenn man sich
wohl fühlt.**

Deshalb haben wir den maßgeschneiderten **VenoTrain curaflow** entwickelt. Dieses Flachstrickprodukt wird den individuellen Formen der Beine, Arme, Hände oder des Brustkorbs (Thorax) von Lymph- und Lipödempatienten optimal angepasst.

Der VenoTrain curaflow übt in der Bewegung den notwendigen stabil hohen Arbeitsdruck aus. Diese Druckstabilität ist wichtig für deine Therapie. Denn die gleichmäßige Kompression von außen erhöht den Abtransport der Lymphflüssigkeit im Gewebe und wirkt weiteren Einlagerungen entgegen. Er lindert Spannungsschmerzen und entlastet spürbar. Und das Alles mit deutlich mehr Tragekomfort dank besonders weichen Fasern.

**Höchster
Komfort auch
bei langem
Tragen und in der
Bewegung**



Die Bauerfeind- Mikrofaser

In unseren VenoTrain-Produkten setzen wir innovativ verarbeitete und klimaregulierende Mikrofaser ein. Der Vorteil für dich: Die Strümpfe liegen angenehm auf der Haut, engen dich bei Bewegungen nicht ein und tragen sich den ganzen Tag wie eine zweite Haut.

Komfort und beste Wirksamkeit.

Genau so muss dein Lieblingsstrumpf sein!

Der VenoTrain curaflow im Überblick:

- **Lymphödem: Stadien 0 bis 3, Lipödem: Stadien 1 bis 3**
- Konstanter Druck und optimaler Druckverlauf mit spürbarer Wirkung über die gesamte Tragedauer
- **Intelligente Längsstruktur für optimalen Lymphtransport**
- Geschmeidige Mikrofaser für komfortables Anlegen und ein tolles Tragegefühl
- **Perfekte Passform für individuelle Körpermaße durch anatomisch maßgefertigtes Kompressionsgestrick**
- Atmungsaktives, feuchtigkeitsregulierendes und feinmaschiges Gestrick für angenehmen Tragekomfort
- **Extraweiche Kniekehle und Ellenbeuge für unbeschwerte Mobilität**

Farben:



Hinweis

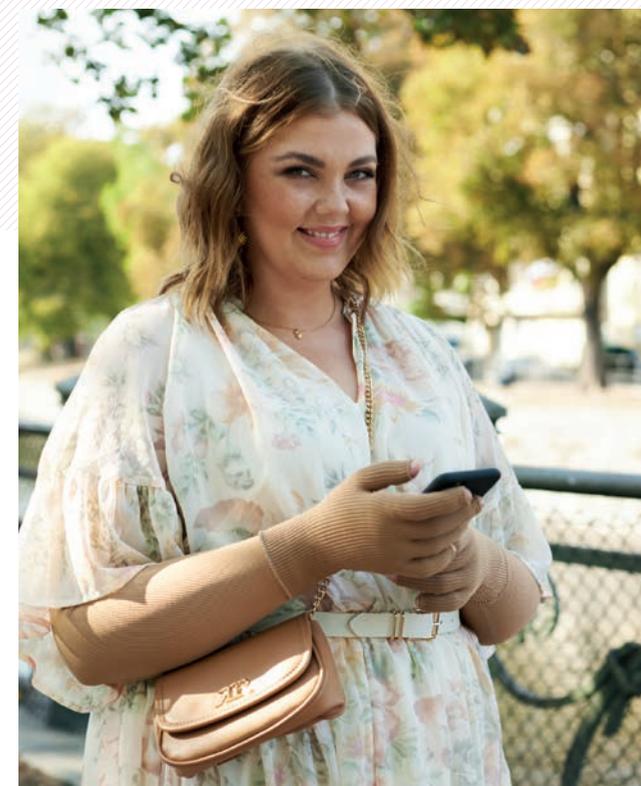
Den VenoTrain curaflow gibt es in vier Kompressionsklassen (Ccl 1 – Ccl 4):

- **Arm Ccl 1 – 3**
- **Thorax Ccl 1**
- **Bein Ccl 1 – 4**

Welche Kompressionsstärke du genau benötigst, das hängt von einigen Faktoren ab:

- **Von dem zu versorgenden Körperbereich**
- **Dem Stadium des Ödems**
- **Der von deinem Arzt ermittelten Kompressionsklasse**

Kathi trägt den VenoTrain curaflow in den Ausführungen: Armstrumpf, nahtloser Handschuh sowie eine Strumpfhose in der Farbe Marine.



Christina trägt den VenoTrain curaflow in den Ausführungen: Armstrumpf sowie nahtlosen Handschuh und Strumpfhose in der Farbe Coral.

Christina trägt den VenoTrain curaflow als Armstrumpf sowie nahtlosen Handschuh in der Farbe Caramel.

Wie kommst du nun an deine flachgestrickte medizinische Kompressionsversorgung für die Lymph- oder Lipödemtherapie?

Nachdem du ein Kompressionsprodukt von deinem Arzt verordnet bekommen hast, vereinbarst du am besten gleich einen Termin in einem medizinischen Fachhandel. Denn die Wahl des richtigen Produktes ist nicht ganz einfach, da es viele unterschiedliche Hersteller, Materialien, Kompressionsklassen und auch Farben gibt.



Händler in deiner Nähe findest du in unserer Händlersuche:
bauerfeind.at/haendlersuche

Im Sanitätshaus wirst du ausführlich und kompetent beraten sowie vermessen.

Gemeinsam mit dem dortigen Fachberater wirst du schnell den optimalen Strumpf für dich finden. Anhand deiner Messwerte und den evtl. benötigten Zusatzausstattungen des Strumpfes wird deine Kompressionsversorgung wie der VenoTrain curaflow maßgeschneidert und individuell an deine Bedürfnisse angepasst – damit er später wie eine zweite Haut sitzt und dir den Alltag erleichtert.

Übrigens:

Der beste Zeitpunkt für eine Vermessung ist morgens oder direkt nach deiner Lymph-drainage. Da bist du entstaut und das Messergebnis ermöglicht somit eine optimale Passform.

Tipp

In der Regel sind medizinische Kompressionsstrümpfe etwa sechs Monate wirksam – das macht mindestens zwei Paar pro Jahr. Bei der Versorgung ist auch eine Mehrfachausstattung aus hygienischen Gründen möglich. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, bei einer Volumenreduktion eine Neuversorgung zu beantragen – unterhalte dich hierzu am besten mit deinem Arzt.



Kompressionsstrumpf ist nicht gleich Kompressionsstrumpf!

Worauf du bei der Auswahl unbedingt achten solltest:

- **Passgenauer Sitz**
Die Strümpfe dürfen auf keinen Fall einschneiden oder rutschen
- **Hautfreundlichkeit**
Ebenfalls wichtig sind hochwertige Materialien und eine gute Atmungsaktivität
- **Leichtes Handling**
Du solltest die Strümpfe problemlos an- und ausziehen können
- **Flache geschmeidige Nähte,**
damit sich keine Druckstellen auf der Haut bilden
- **Eingearbeitete Funktionszone**
in sensiblen Bereichen: beispielsweise in der Kniekehle oder Ellenbeuge
- **Gute Bewegungsfreiheit**
für maximalen Tragekomfort und Wohlbefinden
- **Auf Qualität achten**
Weiche Strümpfe tragen sich besonders angenehm und verhindern Hautirritationen



Tipp

Trage zu Kompressionsstrümpfen immer gut sitzende und bequeme Kleidungsstücke, die nicht drücken oder auf der Haut reiben. Achte bei der Wahl deiner Unterwäsche auf breite, nicht einschnürende Träger und Verschlüsse.

Zieh' dich doch einfach so an, wie es dir gefällt!

Warum eintönig, wenn es auch bunt geht?

Bei uns sind die Strümpfe so bunt wie das Leben selbst. Damit du allen zeigen kannst, wie einzigartig du bist. Denn: **Toll aussehen geht auch mit Lymph- oder Lipödemen!**

Modische Kompression

Unsere Fashionexpertin Britta zeigt dir jeden Tag auf Instagram **@lippabritta** viele tolle modische Tricks und Styling-Ideen rund um unsere Kompressionsstrümpfe!



Britta Beckmann

»Lass Farbe in dein Leben: Mit den attraktiven VenoTrain-curaflow-Colors werden deine Tage jetzt besonders aufregend!«



LIFE IS BEAUTI- FUL

Rein in die Farben – raus ins Leben!

Tipp

Für mehr Lebensqualität und Leichtigkeit hilft dir eine passende Einlagenversorgung. Orthopädische Einlagen können die gesamte Körperstatik verbessern, schwere Beine entlasten und dich sicher durch den Tag begleiten.

Halte Rücksprache mit deinem Arzt, wie dir die richtigen Einlagen helfen können.



Wellness

für deine Haut.

Hautsache sollte bei dir jetzt auch Hauptsache sein. Denn bei Lymph- oder Lipödem ist die Haut generell etwas empfindlicher. Fetthaltige Cremes verhindern das Austrocknen und sorgen für den nötigen Schutz. Damit deine Haut geschmeidig und schön bleibt, haben wir zwei hochwertige Pflegeprodukte entwickelt, die optimal auf die durch Ödeme und Kompression beanspruchte Haut abgestimmt sind.

Weiterführende Informationen rund um das Thema Pflege deiner Haut und der Kompressionsversorgung findest du in der curaflow-App: bauerfeind.at/curaflow-app



Bauerfeind-Pflegeschaum

Die schnelle Pflege am Morgen

Leichter Pflegeschaum, der deine Haut mit Panthenol schützt und pflegt. Diese Pflege kannst du auftragen, bevor du deinen Strumpf anziehst – der Schaum zieht schnell ein und es erleichtert dir das Anlegen des Strumpfes.

Deine Alltagserleichterer.

Wir haben dir ein paar praktische Helfer zusammengestellt, die dir jetzt dein Leben eine ganze Runde entspannter machen.



VenoTrain® glider

Die praktische und zeitsparende Anziehhilfe

Mit unserem VenoTrain glider gleiten deine Kompressionsstrümpfe mühelos über Arm und Bein – auch wenn du unterwegs bist. Gefertigt aus strapazierfähigem, leichtem Material eignet er sich für Kompressionsstrümpfe mit offener sowie geschlossener Fußspitze. Den VenoTrain glider kannst du dir übrigens problemlos von deinem Arzt verordnen lassen.



Bauerfeind-Spezial-Handschuhe

Verbessern deinen Griff

Mit unseren Spezial-Handschuhen aus rutschhemmendem Gummi kannst du deine Kompressionsstrümpfe besser greifen. Für ein einfaches und reibungsloses An- und Ablegen.



Bauerfeind-Waschenetz

Schützt deine Strümpfe in der Maschine

Die ideale Ergänzung zu unserem Spezial-Waschmittel. In unserem Waschenetz sind deine Strümpfe bei jeder Maschinenwäsche gut geschützt

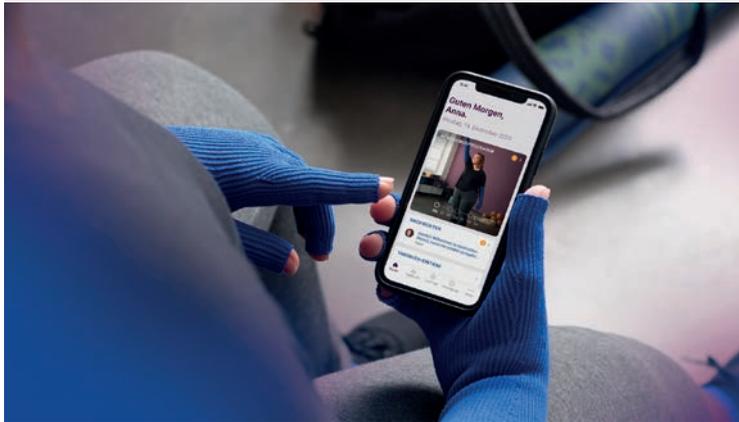
Tipp

Aus hygienischen Gründen empfehlen wir dir eine normale Versorgung plus eine Wechselversorgung. Dann kannst du immer einen frischen Strumpf tragen, während der andere in der Wäsche ist.

Diese praktischen Helfer findest Du im Fachhandel. Lass dich doch beim nächsten Termin beraten.

Volle Action. Voller Spaß!

Wer rastet, der rostet. Mit ausgiebiger Bewegung tust du deinem Körper auch bei Lymph- oder Lipödemen nur Gutes. Du unterstützt aktiv den Lymphfluss, verbesserst schrittweise deine Muskelfunktion und lässt jede Menge Glückshormone frei. Wichtig dabei: Trage auf jeden Fall immer deine Kompressionsversorgung.



Bewegungsübungen – ein wichtiger Bestandteil deiner Therapie

Je nach Art und Lage des Lymphödems können gezielt Entstauungsübungen und Trainingseinheiten die Beweglichkeit verbessern und die Schwellungen lindern.

Unser Tipp

Die neue curaflow-App motiviert dich zu mehr Bewegung im Alltag. Deine persönliche Bewegungsmentorin Christina begleitet dich durch die App und unterstützt dich. Mehr Informationen findest Du unter: bauerfeind.at/curaflow-app



Weitere ideale Sportarten bei Lymph- oder Lipödemen sind Yoga, Nordic Walking, Wandern und Aqua-Fitness sowie Sportarten mit großräumig geführten Bewegungen.



Kathi Schanz

»Was ich kann, das schaffst auch du!«

Volle Kathi-Power:
Deutsche Meisterin trotz Ödem!

Aktiv Sport treiben mit einem Lymph- oder Lipödem – für Kathi Schanz passt das gut zusammen. Nach ihrer Erkrankung mit sehr schmerzhaften Lip-Lymphödem in Armen und Beinen musste sie das Tischtennispiel zunächst aufgeben. Erst durch Kompressionsstrümpfe von Bauerfeind gelang ihr Schritt für Schritt der Weg zurück an die Spitze. Eine hohe Bewegungsfreiheit in Verbindung mit der sehr guten Schmerzlinderung brachten ihr den Spaß und den Erfolg beim Tischtennis wieder zurück.



Lerne Kathi kennen und erfahre, wie wichtig ein effektives Selbstmanagement bei Ödem-erkrankungen ist.



Reserviere dir
deine persönliche
**Ich-
Zeit!**

Natürlich ist das Leben nicht immer entspannt. Wichtig ist deshalb, dass du nicht in jede Stressfalle tappst und dir zu viel auf einmal zumutest. Was dein Körper jetzt braucht, ist ein gesunder Mix aus An- und Entspannung. Gönn ihm deshalb Ruhepausen und kleine Fluchten aus dem Alltag. Ein Tasse Tee am Fenster, ein kurzer Spaziergang im Grünen, ein paar Seiten aus einem Buch, aktive Entspannungstechniken, spezielle Atemübungen: all das tut dir und deiner Seele gut. **Probiere es doch gleich mal aus!**

Arm- und Bein-Entspannung

Nicht nur deine Seele braucht Entspannung, auch die von Ödemen betroffenen Stellen freuen sich darüber. Das Hochlagern des erkrankten Arms oder Beins entlastet und hilft, schmerzhafte Stauungen zu vermeiden.

Aktive Entspannungstechniken

Entspannungsübungen können dir zusätzlich helfen, die Regeneration sowie die Widerstandskräfte gegen Stress abzubauen. Sie wirken auch möglichen Schlafproblemen, Verspannungen oder Erschöpfungszuständen entgegen. Gut geeignet bei Lymph- und Lipödemen sind Meditation, Tai Chi oder Qi Gong.

Der beste Therapeut bist du selbst!

Lymph- oder Lipödeme sind eine Lebensaufgabe.

Dabei solltest du dich immer auf die Person verlassen, die dir am besten helfen kann: du selbst. Dabei bist du nicht allein – wir möchten den Weg zu mehr Lebensqualität gemeinsam mit dir gehen. Die curaflow-App ist die perfekte Unterstützung gegen dein Lymphödem aktiv zu werden.

Du bist nicht allein!



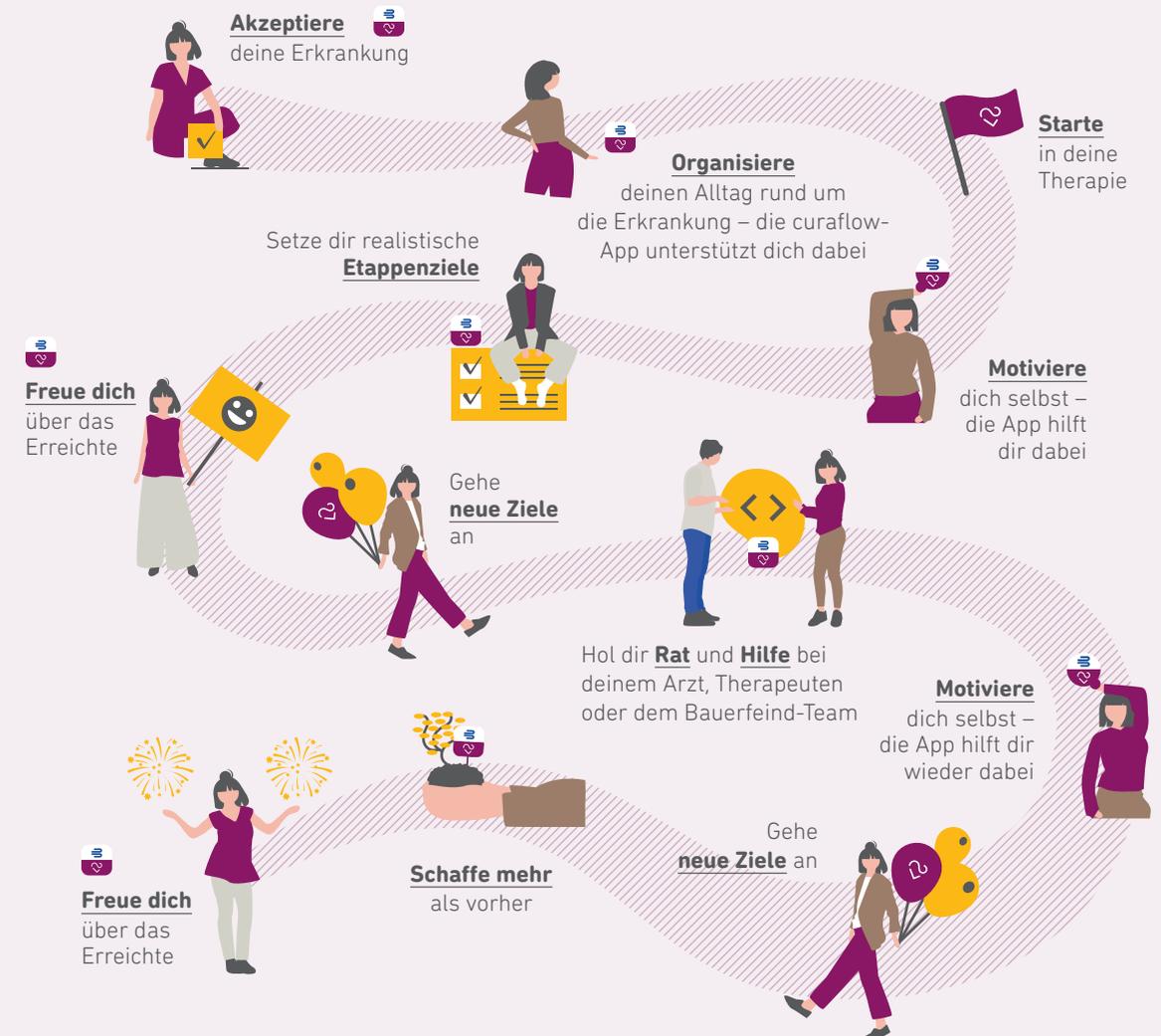
Erfahre mehr über Patienten und ihre Geschichten auf unserer Webseite:

bauerfeind.at/lip-und-lymphoedem

Teile deine Erfolge mit oder verlinke uns: **#bauerfeindaustria**

  [bauerfeindaustria](https://www.facebook.com/bauerfeindaustria)

Selbstmanagement-Leitfaden





Iss' dich glücklich und gesund.

Gesunde und ausgewogene Ernährung. Die Ernährung ist ein wichtiger Therapie-Baustein bei Lymph- und Lipödemen. Wichtig ist es jetzt, die eigene Fettverbrennung deines Körpers anzukurbeln, den Blutzuckerspiegel konstant auf einem ausgewogenen Level zu halten und zudem den Flüssigkeitshaushalt deines Körpers zu regulieren. Ideal dafür geeignet ist ein Speiseplan-Mix mit viel frischem Obst und Gemüse auf dem Teller, wenig Fleisch und Fett, dafür aber mit Vollkornprodukten und Fisch.

Kochzeit ist Ich-Zeit!

Versuche die neue Ernährungsweise bewusst in deinen Alltag einzubauen. Siehe es nicht als Belastung und Zeitfaktor, sondern als einen Teil deiner Ich-Zeit, in der du dir etwas Gutes tust. Ein Kochbuch, eine handvoll guter Zutaten, deine Lieblingsmusik: Fertig ist deine Auszeit vom Alltag und ein leckeres, gesundes Gericht.

Ernährungsberatung

Du hast Lust auf gesundes und leckeres Kochen bekommen?

Dann probiere doch mal eine professionelle Ernährungsberatung über deine Krankenkasse aus. Dort bekommst du auch viele Tipps zu gesunden Lebensmitteln und tollen Rezepten, mit denen du dir und deinem Körper viel Gutes tun kannst.

Rezepte des Monats

findest du auch in der curaflow-App! Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen! bauerfeind.at/curaflow-app

»Gönne dir doch einmal pro Monat einen schönen Abend in einem Restaurant mit viel Zeit und guten Gesprächen!«



Ines Niedermark
Ernährungsberaterin

Die goldenen Regeln einer gesunden Ernährung

Nahrung ist Energie. Nahrung sollte immer vollständig verdaut werden. Lasse dir deshalb zwischen den einzelnen Mahlzeiten also etwa vier bis sechs Stunden Zeit. Auch kleine Zwischensnacks solltest du vermeiden, da diese den Verdauungsvorgang unterbrechen.

1 Höre auf deinen Körper.

Iss' nie so lange, bis du pappsatt bist und nur dann, wenn du wirklich Hunger hast. Es sollte immer etwa noch $\frac{1}{4}$ Platz im Magen bleiben, damit er genug Raum zur Nahrungsaufspaltung hat.

2 Nimm dir Zeit.

Damit dein Körper die Speisen gut aufnehmen kann, ist Ruhe wichtig. Im Gehezt zu essen ist also keine gute Idee. Sorge am besten für eine angenehme Essensatmosphäre und gönne dir nach dem Essen fünf Minuten Ruhe. Damit förderst du deine innere Zufriedenheit.

3 Frisch auf den Tisch.

Fertigprodukte und Fertiggerichte haben weniger Nährstoffe. Koche deshalb am besten immer frisch mit saisonalen, regionalen Zutaten und verwende anregende Gewürze wie Ingwer, Chili, schwarzen Pfeffer, Kreuzkümmel oder Kurkuma sowie jede Menge frische Kräuter.

4 Hauptmahlzeit am Mittag.

Die Hauptmahlzeit mit Proteinen und Rohkost solltest du mittags zu dir nehmen, da deine Verdauungsenergie dann am höchsten ist. Abends freut sich dein Körper eher über leicht Verdauliches wie eine leckere Gemüsesuppe oder eine Gemüsepfanne.

5 Achte auf Bewegung.

Bewegung ist genauso wichtig wie gesunde Ernährung, denn dadurch wird der Stoffwechsel aktiviert. Außerdem lösen sich Blockaden, Stress wird abgebaut und ein Wohlfühlgefühl stellt sich ein. Mehr dazu im Kapitel zur Bewegungstherapie.

6 Achte auf die Entspannung.

Entspanne dich aktiv und nimm' dir eine Auszeit von Geräuschen, Aufgaben und Trübel. Ziehe dich dafür an deinen Lieblingsort zurück, lege dich hin und beobachte einfach mal deine Bauchatmung. Damit bringst du deine Seele ins Gleichgewicht.

Lymph-Selbsthilfe:

Weil gemeinsam alles leichter fällt.

Mit einem Lymph- oder Lipödem bist du nicht allein.

Die Österreichische Lymph-Liga (ÖLL) bietet dir österreichweit Unterstützung an. Als Mitglied der ÖLL hast du regelmäßig Gelegenheit dich mit anderen Betroffenen, aber auch mit ÄrztInnen, PhysiotherapeutInnen, HeilmasseurInnen und BandagistInnen auszutauschen.

»In den Gesprächen mit einer selbst erkrankten Ärztin und anderen Betroffenen fühlte ich mich sofort verstanden. Vor allem aber habe ich da gehört, was genau ein Lymphödem ist und wie man damit umgehen kann.«



© Mario Lang

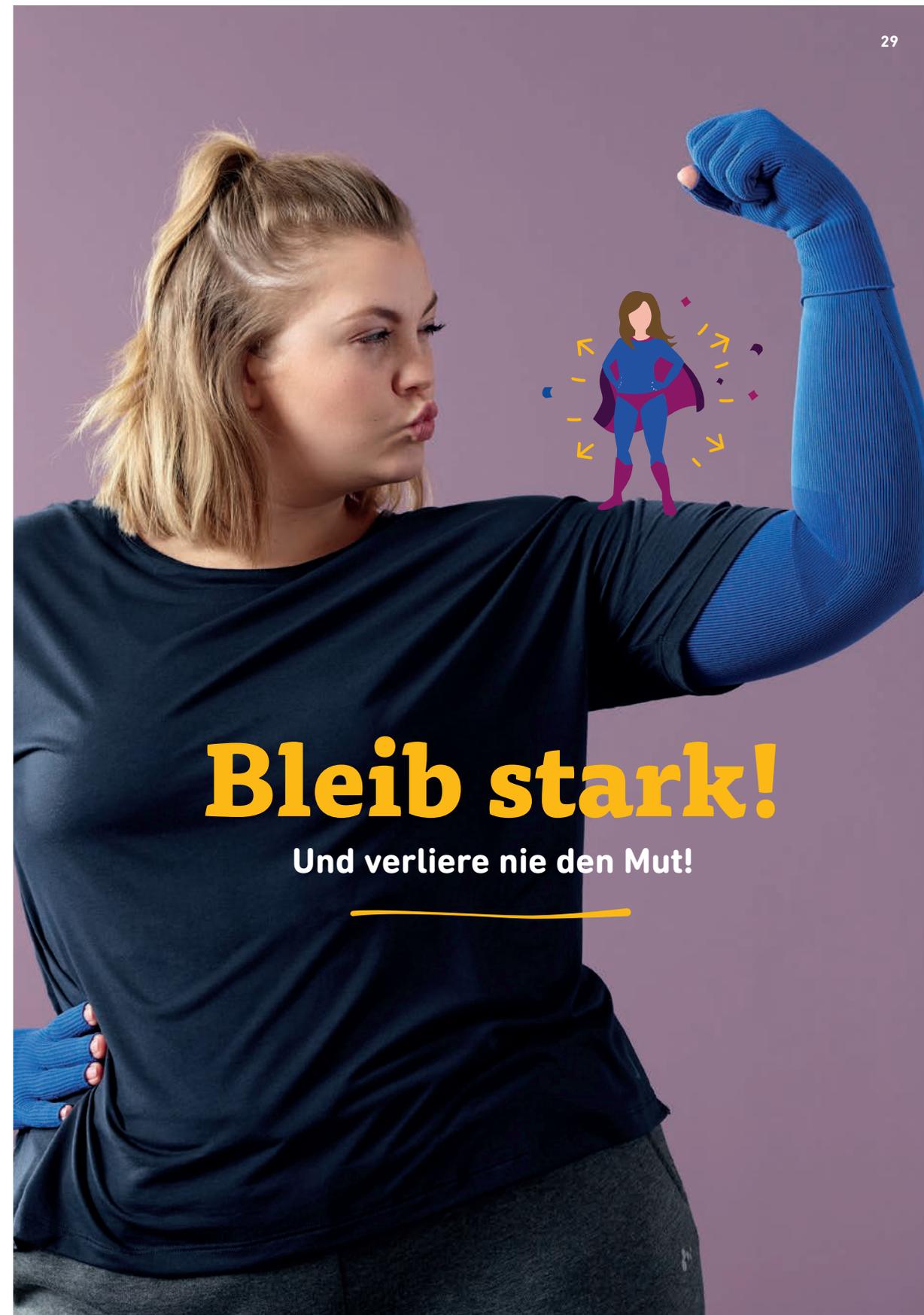
Mathilde Auner,
Betroffene und ÖLL-Landesstellenleiterin Wien,
erinnert sich an ihr erstes Lymph-Liga-Treffen

Weiterführende
Informationen
findest du unter
lymphliga.at

Österreichische Lymph-Liga

- **DIE Anlaufstelle**
für alle Betroffenen und ihre Angehörigen
- **Bietet persönliche & individuelle Beratung**
in allen neun Bundesländern
- **Regelmäßige Veranstaltungen**
zu einschlägigen Themen, vor allem zu den einzelnen Säulen der KPE
- **Gibt Selbsthilfe-Tipps**
und unterstützt beim Selbstmanagement
- **Publiziert das Lymphjournal**
zweimal im Jahr
- **Informiert**
über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und Therapien
- **Klärt die Öffentlichkeit auf**
über das Lymphödem als chronische Krankheit
- **Fördert und unterstützt**
alle Bestrebungen, insbesondere die Kostenübernahme der Behandlung von Lymphödem-PatientInnen durch Krankenkassen und bei Beihilfeorganisationen

Kontakt: Mag. Ursula Partsch, ÖLL – Österreichische Lymph-Liga, 2560 Berndorf, PF 41
T +43(0)2672 84473 **E** info@lymphliga.at **f** lymphliga.at



Bleib stark!

Und verliere nie den Mut!

Gemeinsam sind wir STARK!

Britta Beckmann
Bloggerin: @lippabritta



Kathi Schanz
Bloggerin: @lipaktiv



Simone Berner
Produktmanagerin Bauerfeind AG



Mathilde Auner
Österreichische Lymph-Liga,
Landesstellenleiterin Wien



Peter Nolte
Facharzt für Allgemein-
medizin, Lymphologische
Schwerpunktpraxis



Lymph- und Lipödeme gehören zwar zu den chronischen Erkrankungen – mit der richtigen Einstellung und mit Konsequenz in der Therapie wird dir der Weg zu mehr Lebensfreude aber gelingen. Dabei möchten wir dich gern unterstützen. Mit vielen Tipps und natürlich mit unseren Kompressionsprodukten, damit deine Erkrankung nicht weiter fortschreitet und du bald wieder aktiv und glücklich durchs Leben gehen kannst!

Dein Bauerfeind-Team

Du hast Fragen zu den Bauerfeind-Produkten oder zu den Themen aus dieser Broschüre?

Du erreichst uns ganz einfach per Mail: info@bauerfeind.at
Wir sind gern für Dich da.

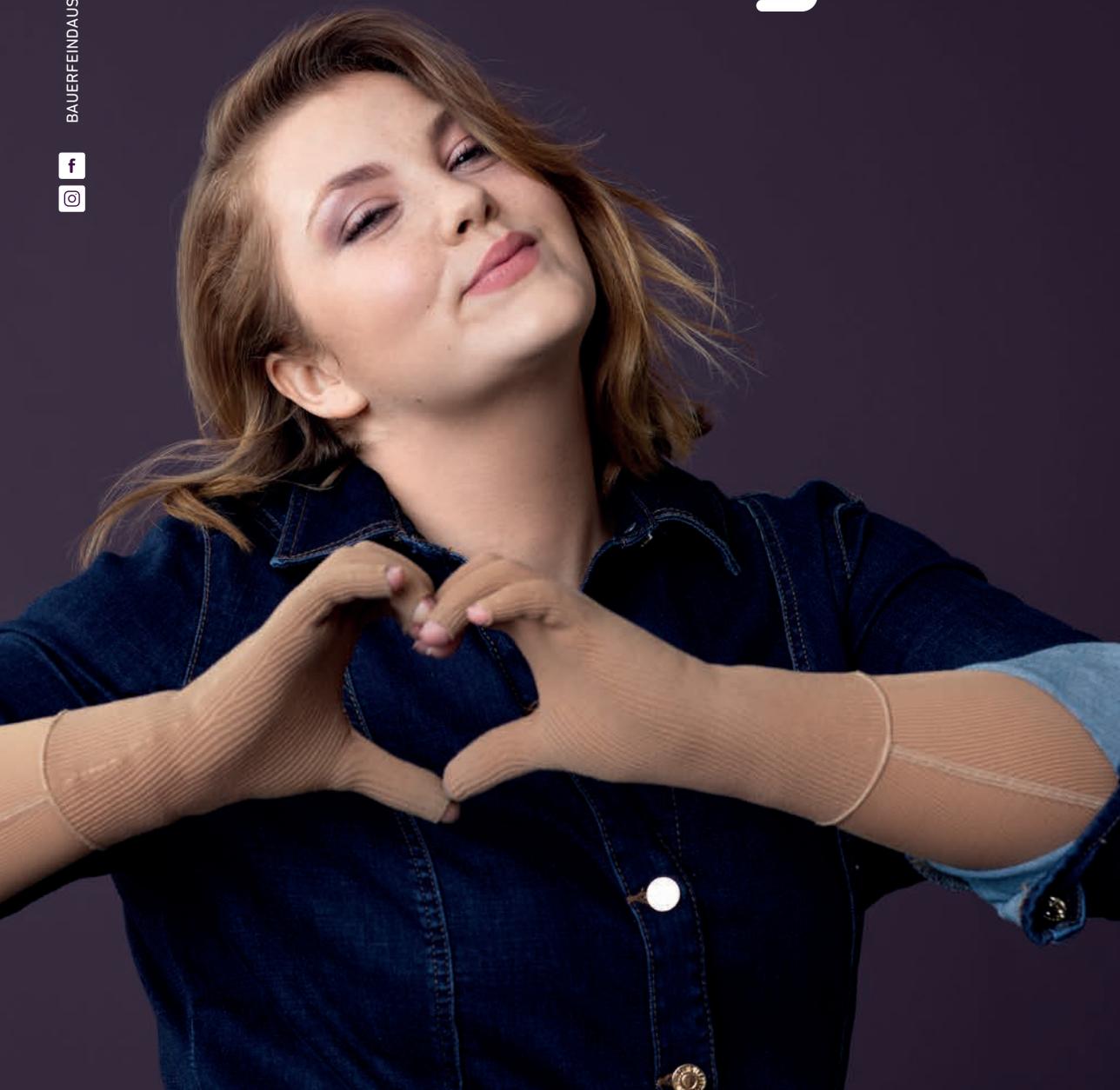
**Bauerfeind –
von Menschen
für Menschen.**
Für mehr
Lebensqualität.

MEDICAL
BRAND
SINCE 1929

Bauerfeind ist einer der weltweit führenden Hersteller medizinischer Hilfsmittel mit einer mehr als 90-jährigen Geschichte – made in Germany. Mit unseren Produkten ermöglichen wir ein aktives und beschwerdefreies Leben – sei es mit medizinischen Kompressionsstrümpfen, einer Bandage oder Orthese oder einer orthopädischen Einlagenversorgung. Unsere Produkte sind medizinisch wirksam, qualitativ hochwertig und gleichzeitig sehr komfortabel. Wir produzieren ausschließlich in Deutschland, sind aber weltweit mit Niederlassungen vertreten.

Über Jahrzehnte erworbene Kompetenz in Technologie und Fertigung verbinden wir mit Innovationskraft: die Tradition eines mittelständigen, familiengeführten Unternehmens. Unsere Spezialisten arbeiten seit jeher eng mit Ärzten, Wissenschaftlern und Entwicklern zusammen. Kompressionsprodukte von Bauerfeind werden vom Faden bis zum fertigen Produkt in Deutschland entwickelt und produziert – ein Garant für eine gleichbleibende und hochwertige Versorgung.

**DENN DEIN WOHLBEFINDEN
LIEGT UNS AM HERZEN!**



BAUERFEIND GES.M.B.H.

Hainburger Straße 33
1030 Wien

T +43 (0) 800 4430-130

F +43 (0) 800 4430-131

E info@bauerfeind.at

