





## Verhaltensregeln beim Lymphödem


Folgende Vorsichtsmaßnahmen zur Verhütung oder Vermeidung der Verschlimmerung eines Lymphödems werden empfohlen:


 **Ernährung**  
Achten Sie auf ausgewogene Ernährung mit ballaststoffreicher und vitaminreicher Kost. Übergewicht schadet und belastet das Lymphgefäßsystem. Trinken Sie ausreichend.


 **Körperpflege**  
Achten Sie auf tägliche Körperhygiene. Benützen Sie beim Waschen milde Seife und trocknen Sie die Haut gut ab. Vermeiden Sie bei Nagel- und Fußpflege Verletzungen. Verwenden Sie keine aggressiven Kosmetika. Achten Sie auf eine gründliche Hautpflege mit pH-neutralen Emulsionen.

 **Beruf und Freizeit**  
Vermeiden Sie Verletzungen jeglicher Art im lymph-gestauten Bereich. Vorsicht vor Insektenstichen. Vermeiden Sie langes Stehen und Tragen von schweren Lasten. Tragen Sie bequemes Schuhwerk. Hüten Sie sich vor Sonnenbrand und Erfrierungen.

 **Im Haushalt und Garten**  
Tragen Sie Schutzhandschuhe bei Gartenarbeit. Schützen Sie sich vor Verletzungen bei Hausarbeiten wie Kochen, Nähen und Backen sowie im Umgang mit Haustieren.

 **Beim Arzt und im Krankenhaus**  
Eingriffe wie Blutdruck messen, Blutabnahme und Injektionen etc sollten nicht am lymphödem-betroffenen Arm oder Bein durchgeführt werden. Sollte eine OP am lymph-gestauten Arm oder Bein notwendig sein, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt / ihrer Ärztin.

 **Kleidung**  
Vermeiden Sie einschneidende Kleidung (Hemden, Blusen, Unterwäsche, keine schmalen BH-Träger, einschneidende Socken oder Strümpfe, zu enge Schmuckstücke wie Uhren oder Ringe).

 **Sportliche Aktivitäten**  
Bewegen Sie sich täglich mindestens 1 Stunde in frischer Luft (Spaziergänge, Nordic Walking, Rad fahren, Langlaufen, Schwimmen).

 Tragen Sie regelmäßig Ihre Kompressionsversorgung.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin oder bei unserer Servicestelle.

Bitte  
freimachen



ÖSTERREICHISCHE  
LYMPH-LIGA

## Österreichische Lymph-Liga

Interessensvereinigung für  
Lymphödemerkrankte, Ärzt:innen,  
Therapeut:innen, Bandagist:innen

[WWW.LYMPHLIGA.AT](http://WWW.LYMPHLIGA.AT)

Besuchen Sie uns auch auf  
Facebook und Instagram:

 [WWW.FACEBOOK.COM/LYMPHLIGA.AT](https://WWW.FACEBOOK.COM/LYMPHLIGA.AT)  
 [WWW.INSTAGRAM.COM/LYMPHLIGA](https://WWW.INSTAGRAM.COM/LYMPHLIGA)

### Servicestelle der ÖLL

Mag.<sup>a</sup> Ilona Fuchs  
Postfach 41  
A – 2560 Berndorf  
Tel: +43 (0) 2672 84 473  
[info@lymphliga.at](mailto:info@lymphliga.at)

Bankverbindung  
Bank Austria  
IBAN: AT45 1100 0032 7012 8600  
BIC: BKAUATWW



ÖSTERREICHISCHE  
LYMPH-LIGA

# DAS LYMPHÖDEM

Information

Ihr Problem ist unser Anliegen

Aktiv im Leben trotz  
Lymphödem

[WWW.LYMPHLIGA.AT](http://WWW.LYMPHLIGA.AT)

# DAS KRANKHEITSBILD

## Was ist ein Lymphödem?

Das Lymphödem ist eine Krankheit des Lymphsystems und macht sich häufig – volkstümlich ausgedrückt – in „dicken Armen und Beinen“ bemerkbar. Die wichtigste Aufgabe des menschlichen Lymphgefäßsystems besteht darin, Eiweißkörper abzutransportieren. Die aus dem Gewebe aufgenommene Flüssigkeit ist die Lymphe.

Wenn die Funktion des Lymphgefäßsystems gestört ist, bleibt die eiweißhaltige Gewebsflüssigkeit im Gewebe liegen. Es entsteht dann eine Schwellung – das Lymphödem. Diese Schwellung muss vermindert werden, damit nicht schlimmere gesundheitliche Beeinträchtigungen eintreten.

## Wer bekommt ein Lymphödem?

Lymphödeme können durch angeborene Fehlbildungen des Lymphgefäßsystems (primäre Lymphödeme) oder als Folge unter anderem von chirurgischen Lymphgefäßschädigungen (sekundäre Lymphödeme) entstehen. Zu Gefäßschädigungen kommt es z. B. im Rahmen von Krebsoperationen wie Brustkrebs, Melanom oder anderen. Im Übrigen ist das Lymphödem in jedem Lebensalter, vom Kleinkind bis ins hohe Alter, zu beobachten.

## Behandlung des Lymphödems

Da das Lymphödem auch gemeinsam mit anderen Erkrankungen wie z. B. der Venen, des Herzens, der

Nieren, der Leber, der Schilddrüse und des Immunsystems sowie Krebserkrankungen auftreten kann, ist es notwendig, dass fachkundige Ärzt:innen diese Erkrankung erkennen und nach Abklärung die notwendige Therapie einleiten. Die wissenschaftlich anerkannte Behandlung des Lymphödems besteht in der konservativen, komplexen physikalischen Entstauungstherapie (KPE).

## INFORMATION

Ungeachtet der vielfältigen Genese des Krankheitsbildes wird das Lymphödem trotz seiner relativen Häufigkeit zu wenig beachtet, obwohl diese chronische Erkrankung je nach Schweregrad den betroffenen Patient:innen oft große Schwierigkeiten bereitet.

In der heutigen Schulmedizin wird dem Lymphödem nicht die Bedeutung in Diagnose und Therapie zugemessen, wie das möglich und wünschenswert wäre.

Erschwerend kommt hinzu, dass viele Patient:innen neben dem medizinischen Problem des Lymphödems oft auch unter erheblichen körperlichen und seelischen Belastungen zu leiden haben, die im Zusammenleben mit anderen in Familie und Beruf bewältigt werden müssen. Von den Vorurteilen einer nicht oder nur mangelhaft informierten Öffentlichkeit ganz zu schweigen. Um diese Missstände zu beheben und die Lage der Patient:innen auch durch medizinische Versorgung zu verbessern, wurde 1994 die Österreichische Lymph-Liga gegründet.

## Die wichtigsten Ziele der ÖLL

- Aufklärung der Öffentlichkeit und aller am Gesundheitswesen beteiligter Gruppen über die gesundheitspolitische und volkswirtschaftliche Relevanz von Störungen bzw. Erkrankungen des Lymphsystems.
- Aufklärung der Öffentlichkeit über die Entstehung von Lymphödemem und damit einhergehender bzw. dadurch verursachter Krankheiten.
- Information über die Behandlungsmöglichkeiten und Verhaltensweisen bei Lymphödemem.
- Förderung und Unterstützung aller Bestrebungen, um insbesondere die Kostenübernahme der Behandlung von Lymphödempatient:innen durch Krankenkassen und Beihilfeorganisationen zu gewährleisten bzw. zu erreichen.

## Wir brauchen Ihre Unterstützung!

Die Österreichische Lymph-Liga ist ein Zusammenschluss von Patient:innen - aber nicht nur das: hier treffen sich auch Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Heilmasseur:innen und Bandagist:innen - und alle haben eines im Sinn: die Situation der Lymphödem-Patient:innen in Österreich zu verbessern.

Wenn Sie unsere ehrenamtliche Arbeit unterstützen und unseren Verhandlungen mit den Sozialversicherungsträgern mehr Gewicht geben möchten, **werden Sie Mitglied bei uns!** Jedes Mitglied zählt!

Als Mitglied bekommen Sie außerdem zweimal jährlich unser Lymphjournal mit aktuellen Informationen und ermäßigten Eintritt bei unseren Tagungen und Veranstaltungen.



### ANTRAG auf Mitgliedschaft bei der Österreichischen Lymph-Liga

Ja, ich möchte Mitglied der ÖLL werden:

Vorname

Name

Geburtsdatum (TT/MM/JJJJ)

Straße, Hausnr.

Postleitzahl, Ort

Telefonnummer

E-Mail

Ich möchte Mitglied der Österreichischen Lymph-Liga werden als

- ordentliches Mitglied  
 Firmenmitglied  
 Patient:in  
 Arzt/Ärztin

- € 25,-/pro Jahr  
€ 110,-/pro Jahr  
 Physiotherapeut:in  
 Masseur:in

- Bandagist:in  
 Interessent:in



Online-Anmeldung

Ort, Datum

Unterschrift

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist bis 30. September schriftlich möglich, der Beitrag für das Austrittsjahr ist jedoch zu entrichten.