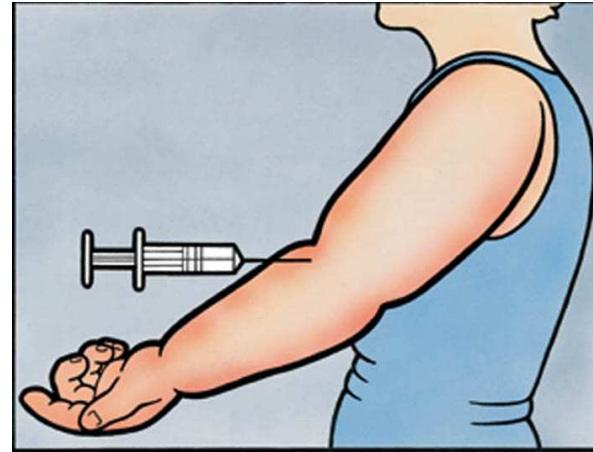
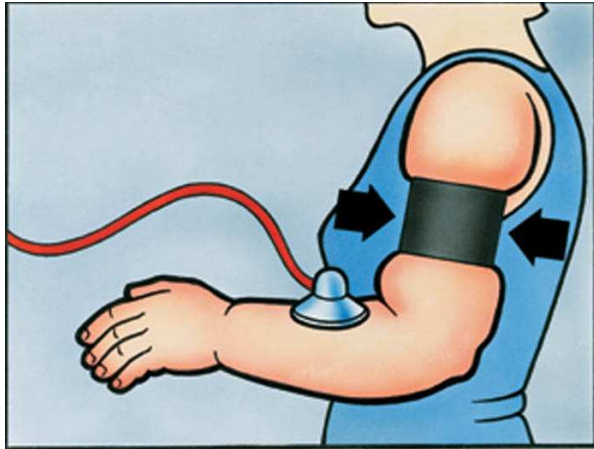


Was der Patient selbst zum Behandlungserfolg beitragen kann



Mitverantwortung: Eingriffe wie z.B. Blutdruckmessungen, Blutabnahmen, Injektionen, Akkupunktur sollten nicht am betroffenen Arm oder Bein erfolgen. Der Patient soll daran denken, sein **Gegenüber** über die Lymphherkrankung zu **informieren**.

Vorsicht vor Verletzungen und Überlastung



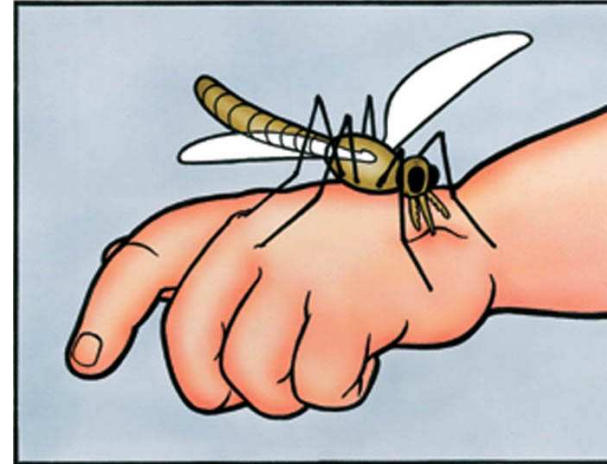
Im **Haushalt und Garten** sind ein Schutz vor Verletzungen (z.B. Schutzhandschuhe) und eine Vermeidung von Überbelastung (z.B. schweres Tragen) sinnvoll.

Vorsicht vor Verletzungen und Überlastung



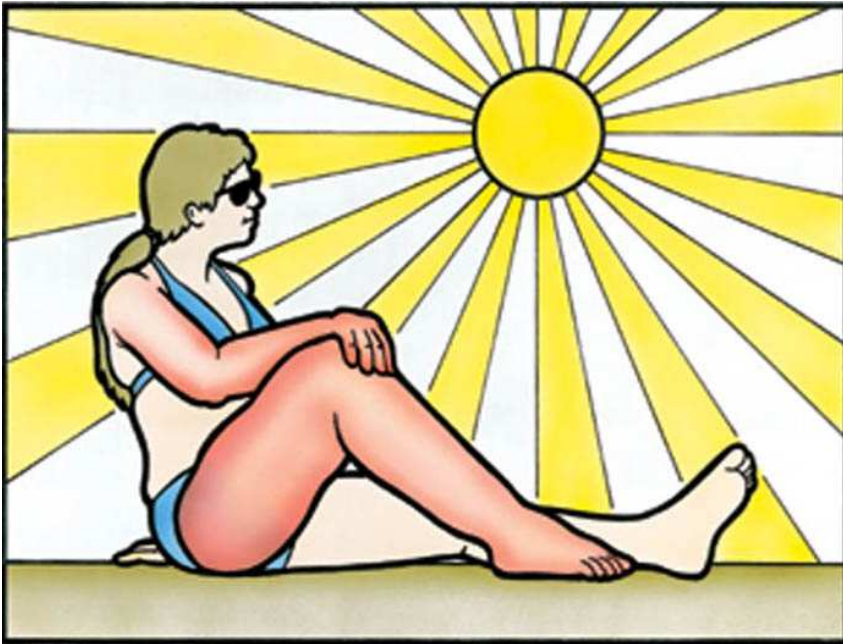
Sportliche Aktivitäten sind nach wie vor wichtig und sinnvoll - allerdings ist auch hier ein vernünftiges Maß (z.B. **Intervalltraining**) gefragt. Sportarten mit Extremlastung und hoher Verletzungsgefahr können sich ungünstig auf das Lymphödem auswirken

Vorsicht vor Verletzungen und Überlastung



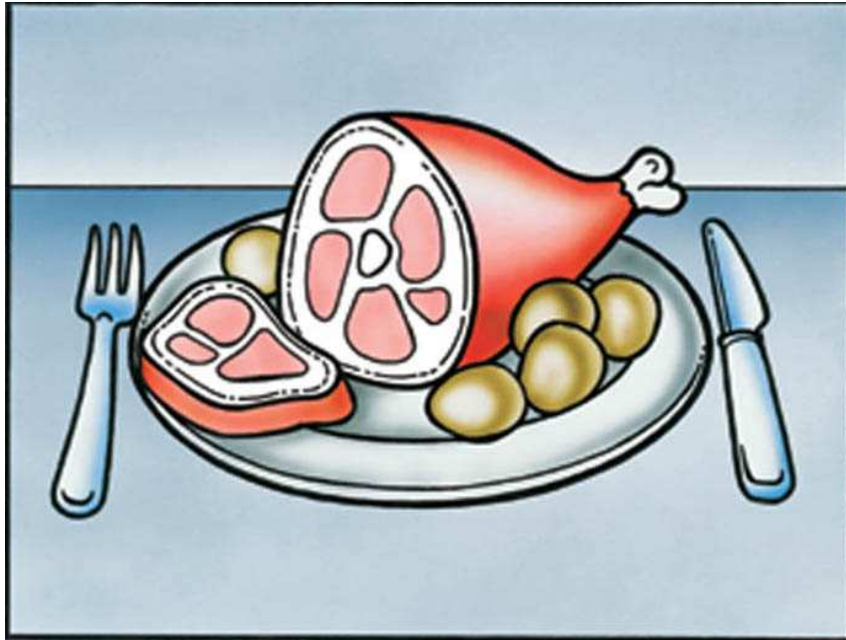
Auch bei der **Nagelpflege** gilt es, vorsichtig zu sein. Außerdem ist es vorteilhaft, **Insekten** zu meiden - deren Stiche können wiederum Entzündungen hervorrufen, die das Lymphödem verschlechtern können.

Vorsicht vor Überwärmung



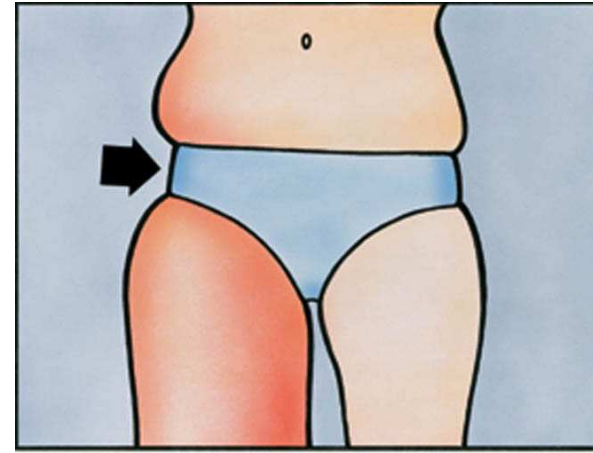
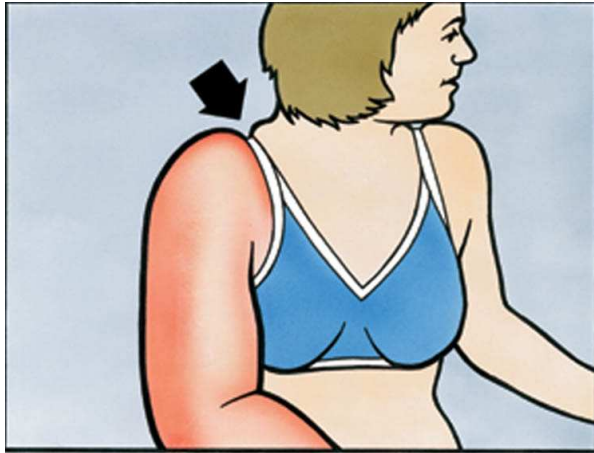
In der Freizeit sollte sich der Patient gegen übermäßige **Sonneneinstrahlung** und **Überwärmung** schützen. Zum einen verursacht die Wärme eine Erweiterung der Gefäße, zum anderen belastet ein Sonnenbad die bereits angeschlagene Haut.

Vorsicht vor Übergewicht



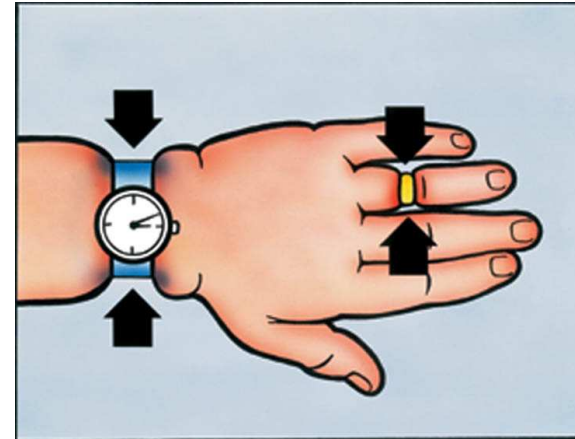
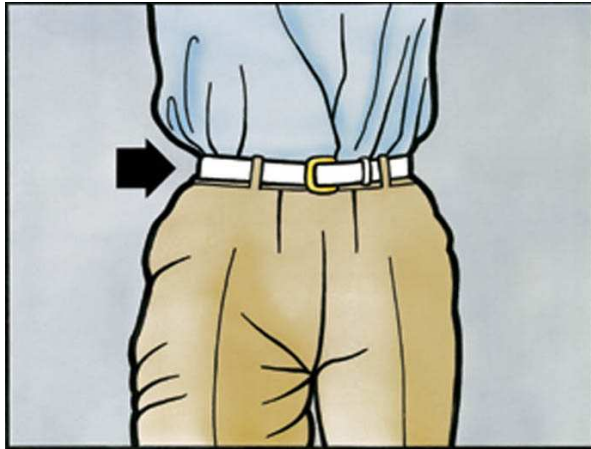
Die **Ernährung** sollte ausgewogen sein. Es gibt keine spezielle Diät, die zu empfehlen wäre. Übergewicht sollte allerdings in Absprache mit dem Arzt abgebaut werden, da es das Lymphgefäßsystem zusätzlich belastet.

Vorsicht vor einengender Kleidung



Kleidung kann durchaus modisch und schick sein. Nur einschnürende Teile, wie z.B. BH-Träger oder enge Unterwäsche, sollten der Vergangenheit angehören

Vorsicht vor einengender Kleidung



Kleidung kann durchaus modisch und schick sein. Nur einschnürende Teile sollten grundsätzlich der Vergangenheit angehören

Vorsicht vor Entzündungen

Bakterielle Entzündungen (Erysipel) oder **Pilzinfektionen** sollten sofort behandelt werden, da sie zu einer starken Erhöhung der Lymphflüssigkeitsbildung führen.

Zur **Prophylaxe** ist es ratsam, schon bei Bagatell-verletzungen über mehrere Tage **Desinfektionsmittel** aufzutragen

Die **Hautpflege** sollte regelmäßig durchgeführt werden. Positive Erfahrungen wurden mit einem sauer gepufferten Hautpflegemittel gemacht, das leicht einzieht und die Haut des Lymphödems gut versorgt. Außerdem greift dieses **Credebalsam (Öl in Wasser Emulsion)** den Kompressionsstrumpf nicht an, was bei harnstoff- oder mineralölhaltigen Substanzen je nach Beschaffenheit des Kompressionsstrumpfes möglich ist.