

## Informationen zum Lymph-/Lipödem

Sie leiden an der Erkrankung-Lymphödem/Lipödem. Vielleicht hat Ihr behandelnder Arzt mit Ihnen bereits über Ihre Erkrankung gesprochen.

Wir möchten diesen Weg nutzen Sie zu informieren und damit den Erfolg der Therapie zu erhöhen.

Zuerst ein kurze Information zur Erkrankung:

### **Was ist ein Lymphödem?**

eine Schwellung unter der Haut, die durch einen gestörten Lymphabfluss bedingt ist: Die Flüssigkeit aus den Zellzwischenräumen kann nicht mehr ausreichend über die Lymphbahnen abtransportiert werden, sodass sie sich staut - eine Schwellung entsteht. Ein Lymphödem kann angeboren sein oder sich im Laufe des Lebens entwickeln u.a. durch eine Operation oder Krebs mit seinen Nachbehandlungen

### **Was ist ein Lipödem?**

Das Lipödem ist eine Fettverteilungsstörung an den Beinen und/oder Armen. Oft ist in das betroffene Gewebe zusätzlich noch Wasser eingelagert (Ödem). Das Lipödem tritt fast ausschließlich bei Frauen auf.

### Was können Sie nun machen?

Ihre Erkrankung können Sie auf verschiedenen Ebenen beeinflussen. Dazu sollte die Stressreduktion gehören, Bewegungstraining und/oder Sport und eine gesunde Ernährung.

### Warum Bewegung?

Die Bewegung sorgt für Zirkulation in ihrem Körper. Es kommt alles in Schwung und es geht Ihnen besser. Studien belegen, die Bewegung ist das A und O bei einem Lymph-/Lipödem. Die Lymphdrainage wirkt nur unterstützend. Alles zusammen führt zu einem langfristigen Erfolg.

### Unsere Empfehlungen:

- Versuchen Sie bis zu 10.000 Schritte täglich zu machen. Das ist ein ca. ein- bis zweistündiger Spaziergang. Das ist wahrscheinlich nicht immer täglich möglich, aber 2 mal pro Woche schaffen Sie das.
- Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein!
- Nehmen Sie keine Fahrstühle, nehmen Sie die Treppen!
- Haben Sie eine sitzende Tätigkeit, stehen sie beim telefonieren auf. Machen Sie immer wieder kleine Gänge und gehen durch den Raum zur Toilette oder Kaffeeküche. Versuchen Sie das auch wenn Sie im home office sind!
- 1-2 mal die Woche Sport und da ist alles erlaubt z.B. Zumba, Yoga, Rad fahren und und und... !
- Lassen Sie das Auto stehen und gehen zu Fuß. Steigen Sie eine S-Bahn-/Busstation eher aus und laufen. Probieren Sie es!!
- Fordern Sie sich! Ziehen Sie sich morgens im Bad im Stehen an! Versuchen Sie Ihre Schuhe im Stehen anzuziehen, balancierend auf einem Bein-eine Herausforderung!
- Machen Sie immer wieder zwischendurch Übungen für Arme und Beine; wie Armkreisen, Schulterkreisen, Kopf drehen, Kniebeuge-alles 10mal mehrmals täglich!
- Stellen Sie ein Glas Wasser in die Küche-trinken Sie es dort aus und machen Sie das regelmässig!

Das sind nur ein paar Ideen, Ihnen fällt bestimmt noch mehr ein.

### Weitere Therapie unterstützende Empfehlungen:

- Tragen Sie Ihre Kompressionsstrümpfe!

- Lassen Sie das Rauchen!! Die Zellen verschliessen Ihre Zelldurchgänge und lassen keine Zirkulation mehr zu. Das brauchen Sie aber!
- Reduzieren Sie den Stress! Er sorgt immer wieder für überschüssige Reaktionen im Körper und verhindert den so notwendigen Austausch Ihrer Zellen untereinander!
- Reduzieren Sie Ihr Übergewicht, wenn Sie welches haben!

Verändern Sie Ihre Ernährung, denn sie ist genau so wichtig wie die Bewegung!

- Essen Sie viel Obst und Gemüse!
- Wenig Fleisch essen, max. 1-2 mal pro Woche, vor allem kein Schwein!
- Keine Wurst essen, da ist ohne Ende ungesundes Fett drin und wer weiss was noch!
- Empfohlen werden maximal 600gr. tierische Produkte wöchentlich!
- Weniger Kohlenhydrate(die geliebten Nudeln oder Kartoffeln) konsumieren!
- Verzicht auf industriellen Zucker (ist in allen Fertigprodukten enthalten)!
- Und ganz wichtig-ausreichend trinken, Wasser! 1,5-2 l täglich wären super!
- Haben Sie Übergewicht? Holen Sie sich Hilfe um es zu reduzieren z.B. bei Ihrer Krankenkasse.

Oh je, so viel auf einmal?! Sie schaffen das! Nach und nach! Und sie werden Erfolge haben! Sie können sich von Ihrem Arzt ein KG-rezept verordnen lassen, dann machen wir gemeinsam Übungen und wecken Ihre Lust auf mehr Sport.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Alexandra Friede und Praxisteam  
-Stand März 2021-

Buchempfehlungen

„Der Ernährungskompass“ von Bas Kast  
„Die Jungbrunnen-Formel“ von Sven Voelpel