

A photograph of two women lying on their backs on a bed with white linens, laughing joyfully. The woman on the left is wearing a light blue long-sleeved shirt and light blue trousers. The woman on the right is wearing a light pink short-sleeved shirt and light pink shorts. Their legs are raised and bent at the knees, pointing towards the top of the frame. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

# Starker Halt für ein bewegtes Leben

Patientenratgeber  
Lymph- und Lipödem

ofa bamberg

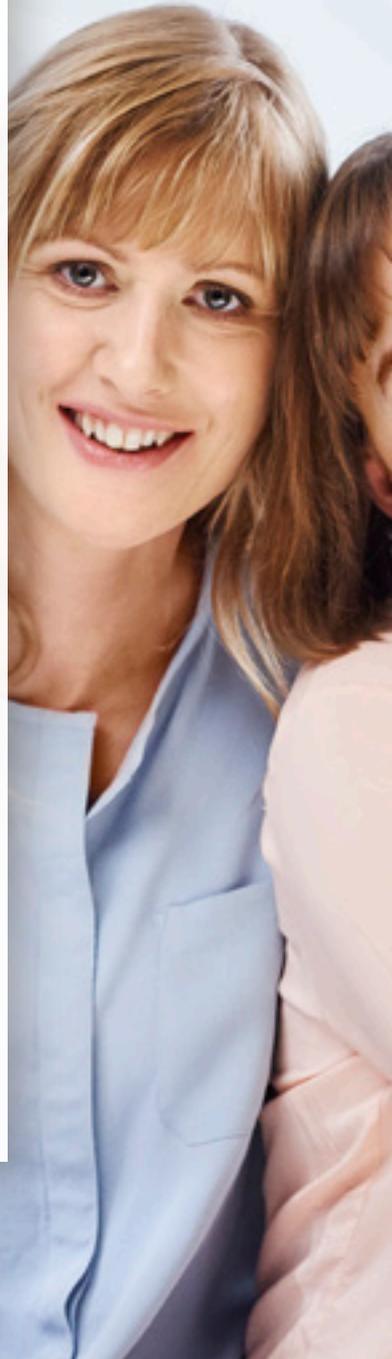
# „Wir können gut damit leben.“

Die Diagnose Lymph- oder Lipödem ist für Betroffene ein Einschnitt im Leben. Diese Broschüre soll helfen, weiterhin den Alltag zu genießen, auch wenn das zunächst nicht immer leichtfallen mag.

Hier finden Sie Informationen über Ursachen, Symptome und Therapiemethoden. Außerdem erhalten Sie nützliche Tipps für einen unbeschwerten Alltag und ein bewegtes Leben im Fluss.

Es ist gut zu wissen: Sie sind nicht allein. Schöpfen Sie Mut aus den Geschichten zweier Frauen, die mitten im Leben stehen und gelernt haben, mit dem Ödem umzugehen. Mehr noch, sie haben aus der Diagnose heraus neue Kraft gewonnen, die Herausforderung angenommen und gestalten ihr Leben nun mehr und mehr nach ihren eigenen Vorstellungen.

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei Linda und Sandra für diesen Einblick bedanken. Denn ihre Geschichten haben uns tief berührt! Wir denken, sie können auch Ihnen Mut machen. Lassen Sie sich inspirieren.



# Inhalt

|   |          |
|---|----------|
| <b>Das Lymphgefäßsystem.</b>                  | Seite 4  |
| Die Reinigungsstation unseres Körpers.        |          |
| <b>Der Krankheitsverlauf beim Lymphödem.</b>  | Seite 9  |
| Oft beginnt es unbemerkt.                     |          |
| <b>Die zwei Phasen der Ödemtherapie.</b>      | Seite 12 |
| Verbessern und erhalten.                      |          |
| <b>Das Lipödem.</b>                           | Seite 18 |
| Wenn die Fettverteilung gestört ist.          |          |
| <b>Der Krankheitsverlauf beim Lipödem.</b>    | Seite 21 |
| Eine schleichende Veränderung.                |          |
| <b>Zwei Krankheitsbilder.</b>                 | Seite 24 |
| Die Unterschiede zwischen Lymph- und Lipödem. |          |
| <b>Informationen zum Rezept.</b>              | Seite 26 |
| Tipps und Hinweise.                           |          |
| <b>Flachstrickkompression bei Ödemen.</b>     | Seite 27 |
| Die passende Versorgung.                      |          |
| <b>Hightech trifft Natürlichkeit.</b>         | Seite 28 |
| Das Lastofa Flachstricksortiment.             |          |
| <b>Lastofa Forte.</b>                         | Seite 30 |
| Stark und doch ganz weich.                    |          |
| <b>Lastofa Extra.</b>                         | Seite 38 |
| Der Klassiker mit Baumwolle.                  |          |
| <b>Zubehör und Pflege.</b>                    | Seite 44 |
| Die praktischen Helfer für jeden Tag.         |          |
| <b>Tipps für mehr Wohlbefinden.</b>           | Seite 48 |
| Werden Sie aktiv – Sie können viel tun!       |          |
| <b>Sie sind nicht allein.</b>                 | Seite 50 |
| Hier finden Sie Unterstützung.                |          |



# Das Lymphgefäßsystem.

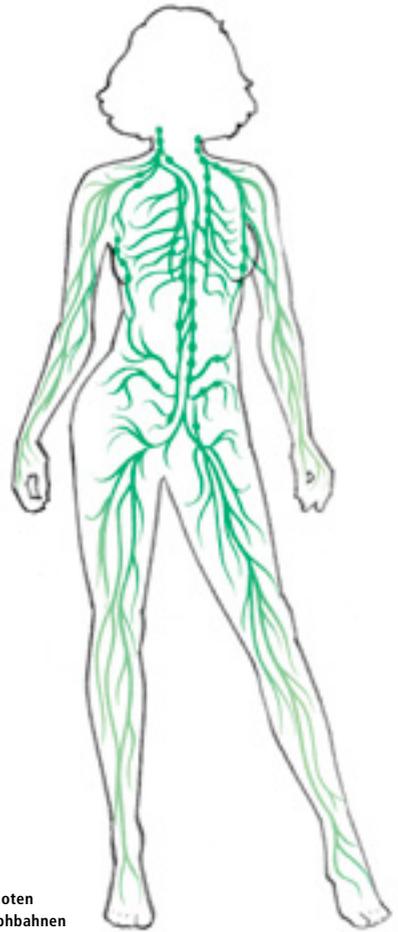
Die Reinigungsstation unseres Körpers.

Zum Verständnis einer medizinischen Diagnose ist es hilfreich, körperliche Vorgänge zu verstehen.

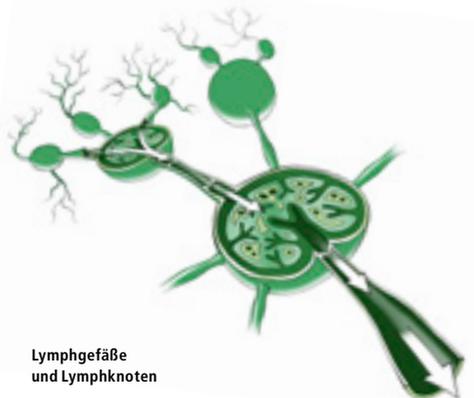
Das lymphatische System durchzieht den gesamten Körper, filtert körpereigene Abfallstoffe und transportiert diese zur „Entsorgung“ ab. Den Anfang bildet ein fein verästeltes, direkt unter der Haut liegendes Netz aus feinen Kapillargefäßen, deren Durchmesser in Richtung Körpermitte zunehmend größer wird. Das Lymphgefäßsystem mündet schließlich über die Venenwinkel im Bereich des Brustkorbs in den Blutkreislauf.

Die Kapillargefäße nehmen Flüssigkeit aus dem Zwischenzellgewebe auf. Diese Flüssigkeit wird als Lymphe bezeichnet und enthält Stoffe wie Eiweiße, Fette, Zellen und Zelltrümmer, aber auch Bakterien und Viren. Die Lymphe wird durch die Kapillargefäße zu den größeren Lymphbahnen transportiert und dort in vielen hundert Lymphknoten gefiltert.

Angetrieben wird das Lymphsystem mittels Muskelpumpe: In Bewegung wird die Muskelschicht der Gefäßwände abwechselnd zusammengezogen und entspannt. Diese Kontraktionen pumpen die Lymphe durch den Körper. Die Atmung sowie parallel zu den Lymphgefäßen verlaufende, pulsierende Arterien unterstützen den Pumpmechanismus. Außerdem sorgen Gefäßklappen dafür, dass die Lymphflüssigkeit nicht zurückfließt.



Lymphknoten  
und Lymphbahnen



Lymphgefäße  
und Lymphknoten

# Die Ursachen eines Lymphödems.

## Ein überfordertes System.

Sind die Lymphknoten oder andere Bestandteile des Lymphsystems geschädigt oder fehlen, sammelt sich Flüssigkeit im Gewebe, die nicht abtransportiert werden kann. Dies führt zu einem Flüssigkeitsstau und zu einer Schwellung, die als Lymphödem bezeichnet wird. Ursachen dafür können Entzündungen (z. B. durch Insektenstiche) oder Verletzungen sein.

Ist das lymphatische System nur zeitweise überlastet, spricht man von einem akuten Lymphödem. Heilt die Entzündung oder Verletzung ab, geht auch die Schwellung zurück.

Allerdings kann auch eine chronische Störung des Lymphsystems vorliegen. Kennzeichnend dafür sind dauerhafte asymmetrische Schwellungen der Körperteile, in denen sich die Gewebsflüssigkeit staut. Meist sind Arme und Beine betroffen, wobei Lymphödeme auch an Organen, Kopf oder Genitalien auftreten können. Prozentual trifft die Diagnose Frauen häufiger als Männer.

### Symptome

Je nach Schweregrad können folgende Anzeichen auf ein Lymphödem hindeuten:

- Extremitäten sind einseitig geschwollen.
- Der Daumentest ist positiv: Eine eingedrückte Delle bildet sich nur langsam zurück.
- Die Haut spannt, ist leicht verfärbt und anfällig für Entzündungen.
- Zunehmende Hautveränderungen werden sichtbar. Es können tiefe Hautfalten und Bläschen entstehen.
- Das Stemmer'sche Zeichen tritt auf: Hautfalten über Zehenrücken oder Fingern lassen sich kaum bis gar nicht abheben.



**Das Stemmer'sche Zeichen**  
(Hautfaltentest)

# „Immer in Bewegung bleiben, das Leben ist ein Fluss.“

Schon als Kind hatte ich starke Schwellungen und Schmerzen in den Beinen. Im Schulbus brachte mich die Bodenheizung praktisch um. Bei einem beruflichen Auslandsaufenthalt auf den Philippinen vor acht Jahren ist meine Krankheit im tropischen Klima dann regelrecht explodiert. Dort erhielt ich zum ersten Mal die Diagnose Lymphödem.

Seitdem habe ich gelernt, meine Gesundheit hoch zu schätzen, denn sie ist das Wichtigste. Man muss das Leben genießen und darf sich nicht stressen lassen. Ich habe auch schnell gemerkt, wer meine richtigen Freunde sind – die trotz Krankheit weiterhin zu mir gestanden haben. Das war schmerzhaft, aber lehrreich.

## **Sandra (30)**

Erzieherin, Erlebnispädagogin und Körpertherapeutin

**Diagnose:** Lipo-Lymphödem an Armen und Beinen (s. Seite 21)

**Der Tag ist perfekt mit:** Ballett, Klettern mit Freunden, Fahrradfahren, Joggen, Schwimmen und einem Spaziergang mit meinem Hund in der Natur

lastofa<sup>®</sup>  
forte



---

# Die Ursachen eines chronischen Lymphödems.

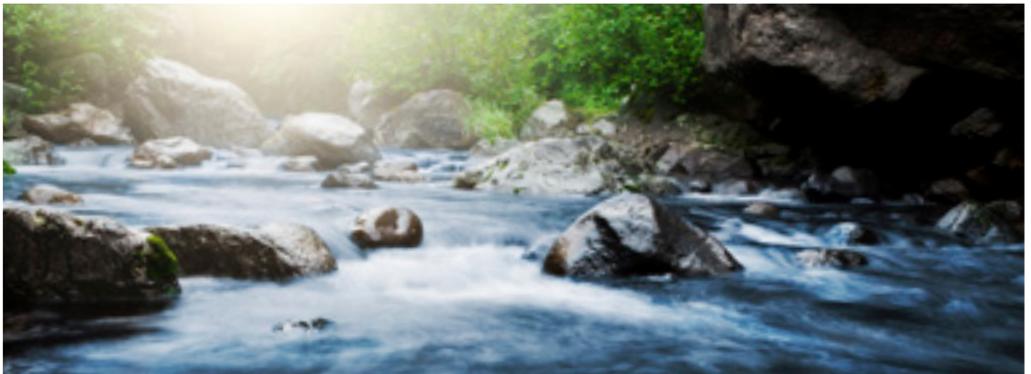
Wenn das Lymphsystem dauerhaft überlastet ist.

Je nachdem, ob ein Lymphödem angeboren ist oder sich erst im Laufe des Lebens entwickelt, wird zwischen primärem und sekundärem Lymphödem unterschieden.

Bei Menschen mit primärem Lymphödem ist das Lymphgefäßsystem von Geburt an fehlerhaft aufgebaut. Nur selten wird dies direkt nach der Geburt sichtbar, da die funktionierenden Gefäße die Fehlfunktion noch ausgleichen können. Erst wenn der intakte Teil des Lymphsystems der Mehrbelastung (beispielsweise während der Pubertät oder durch Verletzungen) nicht mehr standhalten kann, tritt das Lymphödem in Form einer Schwellung auf.

Sekundäre Lymphödeme sind häufiger. Hier wird der natürliche Abfluss der Lymphflüssigkeit durch äußere Einwirkungen wie Operationen oder Verletzungen gestört. Auch Infektionen, bösartige Erkrankungen (z. B. Tumoren) oder Hautentzündungen (z. B. Erysipele) können das Lymphsystem schädigen. Häufig sind Krebsoperationen, bei denen Lymphgefäße beschädigt sowie Lymphknoten entfernt wurden, die Ursache. Letzteres ist notwendig, um der Bildung von Metastasen vorzubeugen. Auch die Krebsbehandlung mittels Strahlentherapie kann eine Ursache für die Ödembildung sein.

Grundsätzlich gilt: Wenn der intakte Teil des Lymphsystems den vorhandenen Schaden nicht ausgleichen kann, entsteht früher oder später ein Lymphödem.



# Der Krankheitsverlauf beim Lymphödem.

Oft beginnt es unbemerkt.

Ein Lymphödem entwickelt sich langsam und die Schwellung nimmt mit dem Schweregrad der Dysfunktion des Lymphsystems zu. Eiweißreiche Gewebsflüssigkeit lagert sich ein und führt zur Vermehrung (Fibrose) und Verhärtung (Sklerose) des Bindegewebes. Im weiteren Verlauf treten Veränderungen und Entzündungen der Haut bis hin zu Wundrosen (Erysipele) auf. Lymphödeme werden aus medizinischer Sicht in vier Stadien unterteilt.

## Stadium 0: Latentes (unsichtbares) Ödem

Das Lymphsystem ist bereits geschädigt, die Betroffenen sind noch beschwerdefrei.

## Stadium I: Reversibles (umkehrbares) Ödem

Das Lymphsystem ist gestört. Die Schwellungen bilden sich durch Hochlegen der betroffenen Gliedmaßen noch zurück. In das Ödem kann eine Delle gedrückt werden (Daumentest).

## Stadium II: Spontan irreversibles (nicht umkehrbares) Ödem

Das Gewebe hat sich vermehrt und verhärtet. Dellen können kaum noch eingedrückt werden und erste Hautveränderungen werden sichtbar.

## Stadium III: Elephantiasis

Die Schwellungen nehmen extreme Formen an und es können Verdickungen sowie warzenähnliche Wucherungen entstehen. Hautveränderungen sind stark ausgeprägt. Die Haut ist empfindlich und anfällig für Hautinfektionen, wie zum Beispiel Wundrosen (Erysipele).



Stadium 0



Stadium I



Stadium II



Stadium III

# „Letztlich hat mein Mut gesiegt.“

Ohne es zu wissen, war ich wohl schon in der Jugend betroffen: Beim Joggen plagten mich unerklärliche Beinschmerzen. Vor drei Jahren hatte ich eine langwierige Erkältung. Eines Abends schwellen meine Beine sehr stark an. Da hieß es: „Sofort ins Krankenhaus.“ Es war keine Thrombose, wie ich dachte, sondern ein Lipo-Lymphödem. Die Diagnose habe ich von einem Phlebologen erhalten.

## Linda (29)

Autorin, Diplom-Medienwissenschaftlerin

**Diagnose:** Lipo-Lymphödem an den Beinen (s. Seite 21)

**Der Tag ist perfekt mit:** Lesen und Schreiben, Schwimmen, Sport auf dem Crosstrainer, Spazierengehen und zwischendurch die Beine hochlegen

Anfangs war ich schon verzweifelt, zumal ich bereits von Geburt an eine chronische Krankheit habe. Trotzdem wollte ich mich nicht unterkriegen lassen und habe mir psychologische Hilfe gesucht. Auch meine Physiotherapeutin und die Fachleute im Sanitätshaus haben mir geholfen. Und natürlich war meine Familie für mich da. Wir haben gemeinsam gelernt, mit der Erkrankung umzugehen. Jetzt ist es ganz normal, dass ich mich wegen der Schmerzen zwischendurch bewegen oder die Beine hochlegen muss.

Linda schmökert und trägt dabei **Lastofa Forte** in der Farbe **Laub**.



lastofa®  
forte

# Die zwei Phasen der Ödemtherapie.

## Verbessern und erhalten.

Ein Lymphödem **muss** behandelt werden, da sich der Zustand anderenfalls rapide verschlechtert. Als Behandlungsmethode hat sich die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) bewährt. Bei frühzeitiger Behandlung ist es durchaus möglich, ein Lymphödem in das Stadium 0 zurückzuführen. Auch bei späterem Therapiebeginn lässt sich der Zustand deutlich verbessern.

### Behandlungsziele:

- die angestaute Flüssigkeit abtransportieren
- den Lymphfluss verbessern
- der Gewebsverhärtung und -vermehrung entgegenwirken
- die Beweglichkeit und die Funktion der Muskelpumpe (siehe Seite 4) verbessern

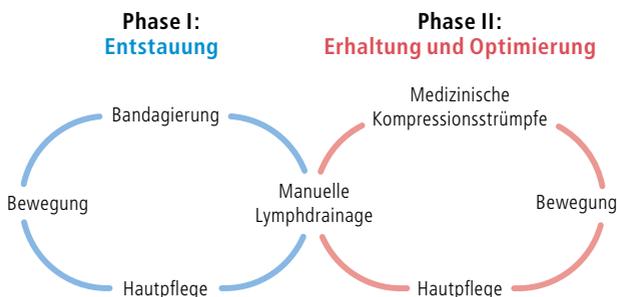
Die Medizin unterscheidet zwischen zwei Phasen, in denen die Therapiebausteine der KPE eingesetzt werden. Die Bausteine der KPE finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

### Phase I: Die Entstauungsphase

In der ersten Phase soll angestaute Flüssigkeit abtransportiert werden, um Gewebsschwellungen zu verringern. Je nach Stadium des Lymphödems kann die Phase I zwischen drei Wochen und mehreren Monaten dauern.

### Phase II: Die Erhaltungsphase

Die zweite Therapiephase soll das Ergebnis der Phase I erhalten und verbessern. Für gewöhnlich wird die Erhaltungsphase dauerhaft weitergeführt, da eine Unterbrechung den Zustand des Ödems verschlechtern würde.



## **Die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE): Ein umfassendes Behandlungskonzept.**

So viel vorab: Jeder der vier Therapiebausteine der KPE ist gleichermaßen wichtig. Alle Einzelmaßnahmen tragen nur im Zusammenspiel zum Erfolg der Behandlung bei.

### **1. Manuelle Lymphdrainage (ML)**

Die ML ist eine physiotherapeutische Form der Massage, die mit gezielten Handgriffen den Abtransport der Lymphflüssigkeit fördert. Die eingelagerte Flüssigkeit wird dabei in den funktionsfähigen Teil des Lymphsystems verschoben und kann von dort aus abtransportiert werden.

In Phase I wird die manuelle Lymphdrainage ein- bis zweimal täglich, in Phase II ein- bis dreimal wöchentlich durchgeführt.



„Kompressionsstrümpfe  
sind für mich auch  
ein modisches Statement!“



lastofa<sup>®</sup>  
forte

Elegant und selbstbewusst:  
Linda mit Lastofa Forte in  
der Farbe Schiefer.

## 2. Kompressionstherapie

Nach der manuellen Lymphdrainage unterstützt die Kompressionstherapie den angeregten Prozess des Lymphabflusses und verhindert die erneute Zunahme des Ödems. Der medizinische Druck der Kompressionsverbände und -strümpfe nimmt von unten nach oben ab und sorgt dafür, dass die Lymphe in Richtung der intakten Gefäße befördert wird. Außerdem nehmen diese durch den Druck von außen mehr Flüssigkeit auf und transportieren sie besser ab.

In Phase I werden Kompressionsverbände aus Kurzzugbinden oder Mehrkomponentensysteme eingesetzt. Diese haben den Vorteil, dass sie individuell an variierende Formen angepasst werden können. Da die Technik sehr komplex ist und teilweise Polstermaterialien notwendig sind, sollte der Verband von speziell ausgebildeten Therapeuten oder durch den Arzt angelegt werden.

In der Erhaltungsphase werden medizinische Kompressionsstrümpfe nach individuellen Maßen angefertigt. Sie sind angenehmer zu tragen und können eigenständig an- und ausgezogen werden. Um optimal zum Behandlungserfolg beizutragen, werden die Kompressionsstrümpfe in verschiedenen Kompressionsklassen und Ausführungen angeboten: von Strumpf und Strumpfhose, mit oder ohne Zehenkappe, bis hin zu Armstrümpfen und Handschuhen. Bei Ödempatienten kommen ausschließlich „flachgestrickte Kompressionsstrümpfe“ zum Einsatz, die dem Ödem einen festen Widerstand bieten.

### 3. Hautpflege

Die natürliche Hautbarriere bei Ödempatienten ist geschädigt und dadurch die Haut anfällig für Infektionen und schlecht heilende Entzündungen. Die notwendige Kompressionstherapie kann die Haut zusätzlich austrocknen. Es ist möglich, dass an schuppigen oder rissigen Stellen Erreger in die Haut eindringen und Infektionen auslösen. Um diesen Begleiterscheinungen vorzubeugen, ist die tägliche Hautpflege unverzichtbar. Morgens und abends sollten die betroffenen Stellen gesäubert und mit pH-neutralen Produkten gepflegt werden. Gut geeignet sind hierzu beispielsweise Cremeschäume der Marke Callusan.

Wenn trotzdem ungewöhnliche Veränderungen wie Hautrötungen auftreten, empfiehlt sich der rechtzeitige Arztbesuch.

### 4. Bewegungsübungen

Gezielte, aber behutsame Bewegungsübungen helfen, die Schwellung zu reduzieren. Durch die Muskeltätigkeit wird die Muskelpumpe aktiviert und der Lymphfluss angeregt. Am wirksamsten ist ein Zusammenspiel von Kompression und Bewegung. Darum sollen die Bewegungsübungen immer in Kompressionsstrümpfen bzw. -verbänden durchgeführt werden. Je nach Stadium und Ödemlokalisierung stellen Therapeuten individuelle Übungen zusammen. Wichtig ist, dass die Bewegungen keine Schmerzen verursachen und in jeder Phase zwei- bis dreimal täglich durchgeführt werden.

#### **Auf einen Blick – das wird Ihnen guttun:**

- Termine beim Lymphtherapeuten regelmäßig wahrnehmen
- Kompressionsstrümpfe täglich tragen
- auf Hautpflege achten
- Bewegungsübungen kontinuierlich durchführen

„Seit der Diagnose  
weiß ich meine Gesundheit  
absolut zu schätzen.“

Auch beim Sport trägt Sandra  
**Lastofa Forte**, passend in der  
Farbe **Schnee**.

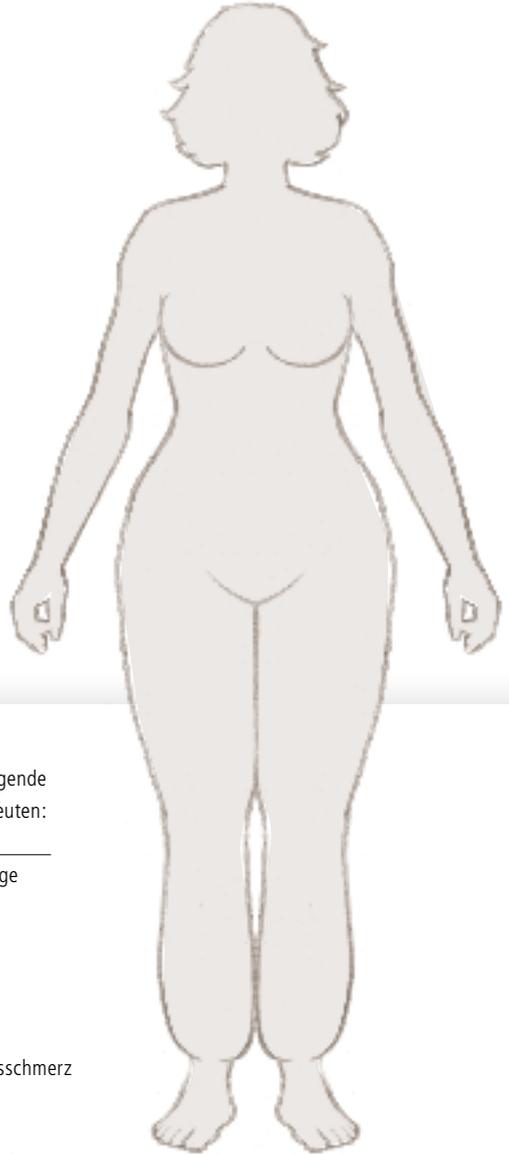
lastofa®  
forte

# Das Lipödem.

Wenn die Fettverteilung gestört ist.

Lip- und Lymphödem klingen vom Wort her ähnlich, sind allerdings zwei unterschiedliche Leiden. Das Lipödem ist eine chronische und schmerzhafte Fettgewebsvermehrung, bei der sich zusätzlich Flüssigkeit im Gewebe ansammelt. Da die Krankheit überwiegend Hüfte und Oberschenkel betrifft, spricht der Volksmund von „Reiterhosen“.

Bei einem Lipödem vermehrt sich das Fettgewebe in der Unterhaut. Oft erhalten Betroffene fälschlicher- und bedauernswerterweise die Diagnose Adipositas (Fettleibigkeit). Im Fall des Lipödems sind Diäten, gesunde Ernährung und Sport jedoch keine Lösung, um die Fettzellen zu reduzieren.



## Symptome

Je nach Schweregrad können folgende Anzeichen auf ein Lipödem hindeuten:

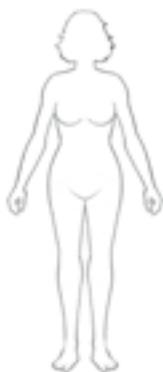
- symmetrische, reiterhosenartige Schwellungen
- ungewöhnliche Proportionen
- sehr weiches Bindegewebe (Orangenhaut)
- starke Hämatomneigung
- starker Druck- und Berührungsschmerz
- Spannungsgefühl bis hin zum Berstungsschmerz
- Fettvermehrung endet am Hand- bzw. Sprunggelenk

# Die Ursachen eines Lipödems.

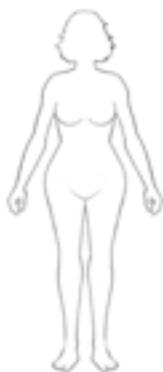
## Wieso die Erkrankung auftritt.

Überwiegend erkranken Frauen an einem Lipödem. Dementsprechend liegt die Vermutung nahe, dass weibliche Hormone eine Ursache der Erkrankung sind. Zudem bricht die Krankheit oft in Zeiten hormoneller Umstellung wie etwa in der Pubertät oder Schwangerschaft – selten während der Wechseljahre – aus. Eine Ursache für die erhöhte Anfälligkeit von Frauen könnte im speziellen Aufbau des weiblichen Fettgewebes bestehen.

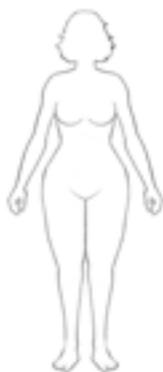
Männer sind kaum von der Fettverteilungsstörung betroffen. Wenn, dann treten Lipödeme bei Männern meist in Verbindung mit anderen Erkrankungen (z. B. Testosteronmangel durch Leberschaden) oder Behandlungen (z. B. wegen eines Prostatakarzinoms) auf, die den männlichen Hormonhaushalt beeinflussen. Außerdem wird davon ausgegangen, dass die erbliche Veranlagung eine Rolle spielt.



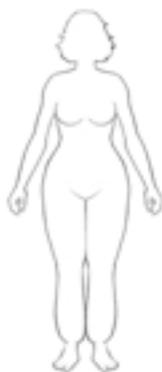
Ohne Ödem



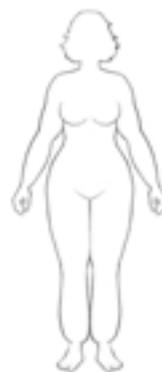
Lipödem  
Hüfte



Lipödem  
Hüfte und Oberschenkel



Lipödem  
Bein



Lipödem  
Bein und Arm

„Keine Angst haben.  
Neues einfach ausprobieren.“

Linda trägt bei  
ihren Yogaübungen  
**Lastofa Forte** in  
der Farbe **Sand**.



lastofa<sup>®</sup>  
forte

# Der Krankheitsverlauf beim Lipödem.

## Eine schleichende Veränderung.

Ein Lipödem breitet sich üblicherweise nach und nach im Körper aus. Es beginnt oft mit der Fettgewebsvermehrung im Bereich der Hüfte. Später kann sich das Lipödem über die Oberschenkel bis hin zu den Knöcheln ausdehnen. Anhand des Schweregrads wird das Lipödem in drei Stadien eingeteilt:

**Stadium I:** Die Hautoberfläche ist glatt und das Unterhautgewebe verdickt. Die Fettstruktur ist feinknotig und weist feine Dellen auf (Orangenhaut bzw. Cellulite).

**Stadium II:** Die Hautoberfläche ist uneben, die Struktur des Fettgewebes grobknotig und es zeichnen sich gröbere Dellen ab.

**Stadium III:** Das Gewebe ist derber und wird härter. Außerdem bilden sich große, unförmige Hautlappen.

Bedingt durch die Zunahme des Fettgewebes wird der Lymphfluss immer stärker behindert. Bleibt das Lipödem unbehandelt, wird in der Folge das Lymphsystem so stark belastet, dass es ebenfalls dauerhaft geschädigt wird. Häufig bildet sich daraus die Kombinationsform: das Lipo-Lymphödem.



Ohne Ödem



Stadium I



Stadium II



Stadium III

# Therapiemöglichkeiten beim Lipödem.

## Verbessern und erhalten.

Das Lipödem ist eine chronische Erkrankung, deren Ursachen bislang nicht hinreichend geklärt sind. Dennoch gibt es Möglichkeiten, den Zustand der Patienten zu verbessern und ihre Lebensqualität zu erhöhen. Dies kann bereits mit einer konservativen Behandlung wie der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE, siehe Seite 12) gelingen. Vorrangiges Behandlungsziel ist es, das begleitende Ödem, also die Wassereinlagerung, zu reduzieren und damit Schmerzen zu verringern oder gar zu beseitigen. Diäten und Sport können die unverhältnismäßige

Fettvermehrung nicht bekämpfen. Die Fehldiagnose Adipositas verlängert bei vielen Betroffenen das Leiden. Trotzdem sollten Patienten auf ein gesundes Körpergewicht achten.

Eine weitere Therapiemöglichkeit besteht darin, das Fettgewebe mittels Liposuktion (Fettabsaugung) zu entfernen und somit auch die Körperform zu reduzieren. Dabei sollte jedoch bedacht werden, dass jeder chirurgische Eingriff mit Risiken verbunden ist. Ein spezialisierter Arzt oder eine Fachklinik ist hier der passende Ansprechpartner.

„Worauf ich sehr stolz bin:  
jetzt wieder so sportlich zu sein.“

Zu Sandras Ballettbegeisterung  
trägt auch **Lastofa Forte** in **Schnee** bei.

lastofa®  
forte

---

# Zwei Krankheitsbilder.

## Die Unterschiede zwischen Lymph- und Lipödem.

Es gibt einige Unterschiede zwischen Lymph- und Lipödem. Welche Symptome für die jeweilige Erkrankung typisch sind, erfahren Sie in der folgenden Übersicht.

Da Ödeme auch als Mischformen auftreten können, empfehlen wir: Wenden Sie sich bei Verdacht auf ein Lymph- oder Lipödem an einen Facharzt. Bei frühzeitigem Therapiebeginn lassen sich die besten Behandlungsergebnisse erzielen.

---

**Symmetrie**

---

**Druckschmerz**

---

**Stemmer'sches Zeichen**

---

**Fuß-/Handrückenödem**

---

**Daumentest**

---

**Cellulite**

---

**Hämatomneigung**

---

**Entzündungen**

## Lymphödem

Asymmetrische Schwellung  
(Beispiel: Nur ein Bein ist geschwollen).

Die betroffenen Stellen sind schmerzfrei bei  
Druck und Berührungen.

Positives Stemmer'sches Zeichen:  
An den Finger- bzw. Zehenrücken  
lässt sich keine Hautfalte abheben.

Auch Füße und /oder Hände sind betroffen:  
Die Schwellung kann bis zu den Zehen- bzw.  
Fingerkuppen reichen.

Positiver Daumentest:  
Drückt man den Daumen in die Schwellung,  
bleibt die Vertiefung für längere Zeit bestehen.

Die Haut ist prall und spannt aufgrund  
der Wassereinlagerung.

Blaue Flecken treten im gewöhnlichen  
Maß auf.

Die Haut ist anfällig für Entzündungen  
bis hin zu Wundrosen (Erysipelen).

## Lipödem

Symmetrische Fettgewebsvermehrung  
(Beispiel: Die Umfänge beider Beine sind ähnlich).

Druck und Berührungen an den betroffenen  
Stellen sind schmerzhaft.

Negatives Stemmer'sches Zeichen:  
Über dem Zehen- bzw. Fingerrücken  
lässt sich eine Hautfalte abheben.

Füße und Hände sind ödemfrei:  
Das Ödem reicht bis zu den Knöcheln  
bzw. Handgelenken.

Negativer Daumentest:  
Drückt man den Daumen in die Schwellung,  
verbleibt kein Abdruck.

Wellige „Orangenhaut“ mit anfänglich  
feinen und später groben Dellen.

Blaue Flecken erscheinen häufig und  
bei geringsten Stößen.

Entzündungen und Hautirritationen  
sind selten.

---

# Informationen zum Rezept.

## Tipps und Hinweise.

### **Die Verordnung von Manueller Lymphdrainage (ML)**

Je nach Indikation und Stadium des Ödems können die Länge und Anzahl der vom Arzt verschriebenen Behandlungen variieren.

Achten Sie darauf, dass auf dem Rezept auch der Kompressionsverband für jede der betroffenen Körperregionen steht.

### **Die Verordnung von medizinischen Kompressionsstrümpfen**

Die medizinische Kompression ist nach der Entstauung wichtig! In der Regel steht jedem Patienten alle sechs Monate eine neue Kompressionsversorgung zu – am besten sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. In Ausnahmefällen kann eine Versorgung früher oder zusätzlich genehmigt werden. Der Grund dafür sollte direkt auf dem Rezept vermerkt sein.

#### **Gründe für eine zusätzliche Versorgung:**

- drastische Umfangs- und Formveränderungen
- übermäßiger, berufsbedingter Verschleiß
- Zweitversorgung aus hygienischen Gründen



#### **Zubehör und Pflege**

---

Zubehör und Pflegeprodukte sind ebenfalls verschreibungsfähig. Hierzu gehören An- und Ausziehhilfen, Hautkleber und Zusätze wie Futterstoffe oder Polster.

# Flachstrickkompression bei Ödemen.

## Die passende Versorgung.

### **Für Ihre Versorgung empfehlen wir, Folgendes zu beachten:**

Sobald Phase 1 der Ödemtherapie, also die Entstauung, abgeschlossen ist, benötigen Sie medizinische Kompressionsstrümpfe. Wenden Sie sich dafür an ein Sanitätshaus, das Erfahrung in der lymphologischen Versorgung hat, denn das genaue Anpassen ist enorm wichtig. Dort finden Sie gut ausgebildetes und erfahrenes Fachpersonal.

Da flachgestrickte Kompressionsstrümpfe Maßanfertigungen sind, werden die betroffenen Körperregionen genau in Umfang und Länge vermessen. In der Regel wird das Sanitätshaus dafür einen Termin mit Ihnen vereinbaren, der möglichst nach der Lymphdrainage stattfindet. Dann sind die Schwellungen am geringsten, und Ihr Kompressionsstrumpf wird später optimal passen und wirken.

Lassen Sie sich bei Ihrem Termin verschiedene Materialien, Polster und spezielle Zusätze zeigen. Auch das An- und Ausziehen sollte bei der Anprobe Ihrer Kompressionsstrümpfe vorgeführt und möglichst von Ihnen selbst ausprobiert werden. Sie können dazu auch eine An-/Ausziehhilfe verwenden (z. B. Ofa Fit Flexi). Für gewöhnlich informiert Sie Ihr Sanitätshaus zudem über die korrekte Strumpf- und für Sie wichtige Hautpflege.

### **Vorteile des Flachstrickverfahrens**

Bei Lymph-/Lipödemen haben sich flachgestrickte Kompressionsstrümpfe bewährt, da nur diese Strumpffart den bei Ödemerkrankungen notwendigen flächig wirkenden Druck bietet. Rundgestrickte Kompressionsstrümpfe hingegen sind längs- und querelastisch, wodurch sie einschnüren und ein Ödem vergrößern könnten. Mit dem Flachstrickverfahren lassen sich die Strümpfe individuell an jede Form und an die speziellen Erfordernisse von Lymph- und Lipödem anpassen.

# Hightech trifft Natürlichkeit.

---

Die Behandlung von Lymph- und Lipödemen ist nur mit einer starken medizinischen Kompression erfolgreich. Diese wird ausschließlich durch flachgestrickte Produkte erzielt.

Um den hohen Druck mit angenehmem Tragekomfort zu kombinieren, sind Lastofa Produkte aus speziell entwickelten Hochleistungsfasern hergestellt.

## **Ein natürlicher Trend**

Wurde Funktionsbekleidung unlängst noch von synthetischen Fasern dominiert, so werden die Vorzüge von natürlichen Materialien zunehmend (wieder)entdeckt.

## **Natürliche Hochleistungsfasern**

Naturfasern besitzen einzigartige Vorteile. Neben Funktion und perfekter Passform bieten diese bei Kompressionsprodukten auch höchsten Tragekomfort.

Merino- wie auch Baumwolle sind in ihren Eigenschaften einzigartig. Sie vereinen hohen Feuchtetransport mit natürlicher Geruchshemmung und angenehmem Temperatenausgleich. Dadurch sind sie extrem freundlich zur Haut und vermindern das Allergiepotezial.

## **Für ein Rundum-Wohlgefühl**

Merino- und Baumwolle eignen sich – kombiniert mit zum optimalen Druckaufbau notwendigen Kunstfasern – ideal für medizinische Kompressionsprodukte: Sie bieten Vorteile bei Tragekomfort, Hautfreundlichkeit und besonders, wenn die Kompression sehr stark sein muss.

# Flachstrick

Das Lastofa  
Flachstrick-  
sortiment

**NEU!**

# lastofa<sup>®</sup> forte

Die **flachgestrickte**  
medizinische Kompression  
mit **Merinowolle**



## **Produktmerkmale:**

- flachgestrickte Maßversorgung für Ödem-, Verbrennungs- und Narbenpatienten
- Kompressionsklasse 1 bis 4
- veredelte Merinowolle kombiniert mit Mikrofaser für höchsten Tragekomfort
- hautfreundliche Garnkonstruktion
- natürlich geruchshemmend
- temperatur- und feuchtigkeitsregulierend
- hoher, flächig wirkender Arbeitsdruck
- keine Druckstellen dank extraflacher Nähte
- optimale Passform auch bei schwierigen anatomischen Verhältnissen
- erhältlich für die unteren Extremitäten
- ausschließlich Maßanfertigung

# Lastofa Forte.

Stark und doch ganz weich.

Lastofa Forte bietet eine neue, unvergleichliche Qualität in der flachgestrickten Kompression. Sie ist Ergebnis zahlreicher Material- und Tragetests, die geholfen haben, einen idealen Kompressionsstrumpf für die Ödemtherapie zu entwickeln.

Die Basis für Lastofa Forte bildet das innovative Garn. Neben der für die medizinische Kompression notwendigen Kunstfasern besteht Lastofa Forte zum großen Teil aus feiner Merinowolle. Diese veredelte Wolle wird von Mikrofasern umschlossen und bildet so eine wahres Hightech-Garn. Aus diesem entsteht ein einzigartiger Strumpf mit besonders feinem Maschenbild, der sich angenehm auf der Haut anfühlt und laut Kundenaussagen im Tragekomfort „außergewöhnlich gut“ ist. Denn anders als gewöhnliche Wolle kratzt Merinowolle nicht.

Die flachgestrickte Lastofa Forte Qualität bietet den bei Ödemerkrankungen notwendigen flächig wirkenden Druck, der die Wirkung der Kompression gerade bei Bewegung voll entfaltet.

Lastofa Forte wird stets nach individuellen Maßen gefertigt und sorgt so auch bei schwierigen anatomischen Verhältnissen für eine optimale Passform.





**NEU!**

**Vorteile Merinowolle:**

- natürliche Vermeidung von Gerüchen
- wärme- und feuchtigkeitsregulierend
- hoher Tragekomfort bei Kombination mit Mikrofaser

# Merinowolle.

## Das neue Highlight.

Merinoschafe sind in Gegenden mit extremen Wetterbedingungen beheimatet: Hitze am Tag und Kälte in der Nacht. Ihr Fell schützt sie vor diesen Extremen. Denn die Wollfasern haben Luftpolster, die isolierend wirken. Neben den für die Kompression notwendigen Kunstfasern besteht Lastofa Forte zu einem großen Teil aus diesem natürlichen Hightech-Produkt.

Merinowolle ist eine natürliche Hochleistungsfaser. Sie kühlt im Sommer und wärmt im Winter. Sie lässt die Haut atmen und wirkt Geruchsbildung auf natürliche Weise entgegen. Auch in moderner Funktionsbekleidung ersetzt sie daher zunehmend synthetische Garne.

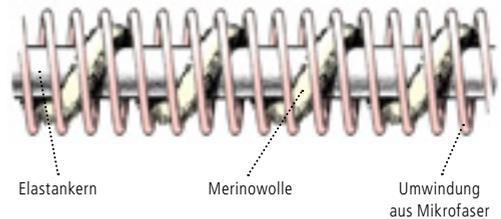
Außerdem ist Merinowolle robust und knittert nicht. Durch die feine Haarstruktur fühlen sich ihre Fasern auf der Haut angenehm weich an. Im Unterschied zu gewöhnlichen Wollfasern kratzen sie nicht. Obwohl viel dünner als ein menschliches Haar sind Merinofasern sehr robust, das macht Lastofa Forte besonders stark und haltbar.

Aus diesem innovativen Material entsteht ein exzellentes medizinisches Gestrück, das weiche Haptik mit hohem flächigem Arbeitsdruck einzigartig kombiniert und sich dabei sehr gut anziehen lässt. Lastofa Forte bietet eine neue, unvergleichliche Kompressionsqualität.

### Lastofa Forte

#### Konstruktionsdetail

Den Kern des Garns bildet der für die Kompression zuständige Elastankern. Diesen umgibt eine Umwindung aus feinsten Merinowolle und die äußere Schicht besteht aus einer weichen Mikrofaser. Im Zusammenspiel sind sie für den außergewöhnlichen Tragekomfort verantwortlich.



---

# Die neue Farbpalette.

Natürlich von Schnee bis Lava.

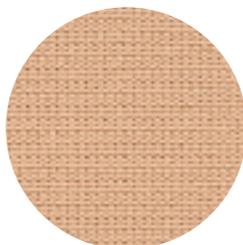
lastofa forte

**schnee**



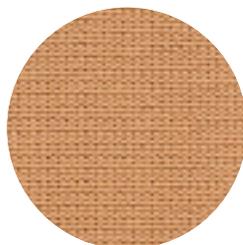
lastofa forte

**sand**



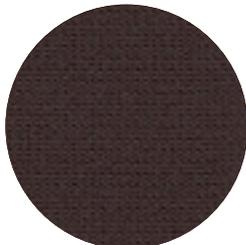
lastofa forte

**laub**



lastofa forte

**erde**



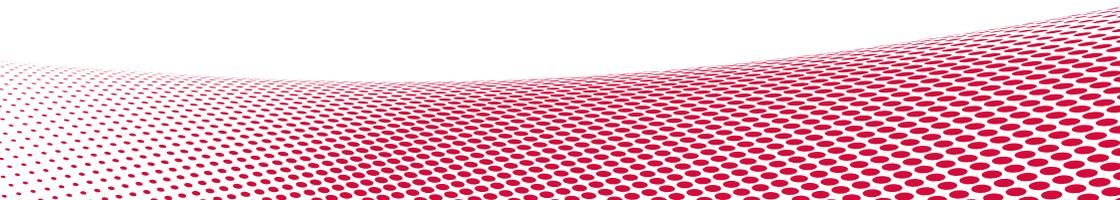
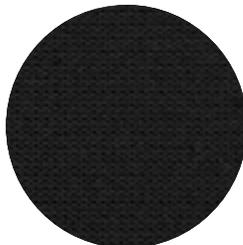
lastofa forte

**schiefer**



lastofa forte

**lava**



Natürlichkeit steht bei Lastofa Forte im Vordergrund – und das nicht nur bei der Materialzusammensetzung. Auch die sechs neuen Farben sind von der Natur inspiriert.

Lastofa Forte nimmt Sie mit auf eine Reise: z. B. in eine winterliche Landschaft, mit dem reinweißen Farbton **Schnee**. Sonnige Typen lieben **Sand**, herbstliche den dunkleren Ton **Laub**. **Erde** und **Schiefer** stehen für Beständigkeit, „feurig und heiß“ wird es mit **Lava** aus dem Vulkan.



---

# Die einzigartigen Schmucknähte.

Für Ihren besonderen Auftritt.

In den Anfangstagen der Feinstrümpfe – der weltbekannten „Nylons“ – musste das flache Gewirk durch Zusammennähen in Passform gebracht werden. Nahtlose Rundstrickmaschinen produzierten seinerzeit bei dem feinen Material ein zu unruhiges Maschenbild. Die technische Notwendigkeit wurde aber schnell zum modischen Accessoire.

Unvergessen die Zeit, in der es zwar keine Feinstrümpfe gab, Frauen sich aber mit einem Stift die elegante Linie auf die Beine zauberten. Denn neben dem attraktiven Statussymbol vermittelte die rückwärtige Naht eine schlanke, wohlgeformte Optik, den sprichwörtlichen „schlanken Fuß“.

Da auch flachgestrickte Kompressionsversorgungen produktionsbedingt eine Naht aufweisen, bietet Lastofa Forte eine einzigartige Neuheit: die Schmucknaht! „Zeigen statt verstecken“ ist das Credo, denn mit dieser Zusatzoption werden Lastofa Forte Strümpfe ein modisches Highlight.

Die Schmucknaht ist die Renaissance des Streifens am Bein, der schon immer für Eleganz und Weiblichkeit stand. Ob „feurig“ (**Rubin**), „gefährlich“ (**Kroko**) oder „wertvoll“ (**Bronze und Silber**) – mit der Lastofa Forte Schmucknaht ist der stilvolle Auftritt garantiert.

Natürlich können die Strümpfe auch ohne Schmucknaht bestellt werden. Die Naht ist dann wie gewohnt in der Farbe des Strumpfes ausgeführt.





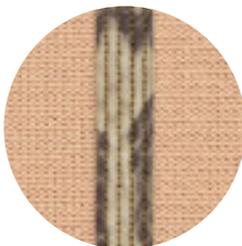
lastofa **forte**

**rubin** . Strumpffarbe **lava**



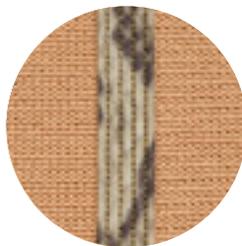
lastofa **forte**

**kroko** . Strumpffarbe **sand**



lastofa **forte**

**kroko** . Strumpffarbe **laub**



lastofa **forte**

**bronze** . Strumpffarbe **erde**



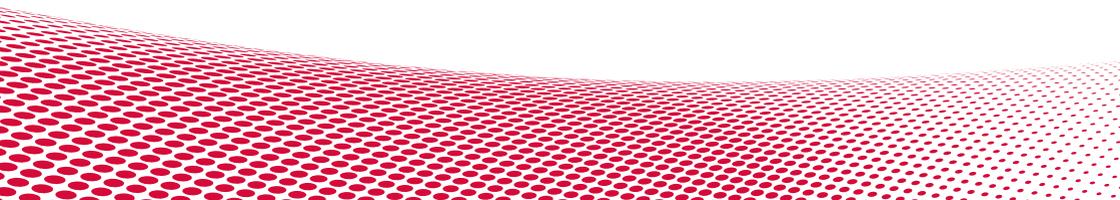
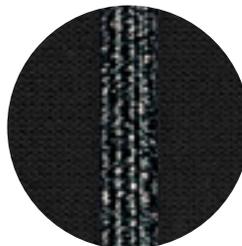
lastofa **forte**

**silber** . Strumpffarbe **schiefer**



lastofa **forte**

**silber** . Strumpffarbe **lava**



# lastofa<sup>®</sup> extra

Die **flachgestrickte**  
medizinische Kompression



---

## Produktmerkmale:

- flachgestrickte Maßversorgung zur Behandlung von Ödemen, Verbrennungen und Narben
- Kompressionsklasse 1 bis 4
- hoher, flächig wirkender Arbeitsdruck
- keine Druckstellen dank extraflacher Nähte
- 40 % Baumwolle direkt auf der Haut für sensible und empfindliche Patienten
- hautfreundlich
- natürlich geruchshemmend
- temperatur- und feuchtigkeitsregulierend
- optimale Passform auch bei schwierigen anatomischen Verhältnissen
- ausschließlich Maßanfertigung
- für alle Körperregionen

# Lastofa Extra.

## Der Klassiker mit Baumwolle.

Aus gutem Grund bestehen viele moderne Textilien aus Baumwolle: Diese Naturfaser trägt sich sehr angenehm auf der Haut.

Baumwolle ist ein wahres Allroundtalent: weich, glatt und temperatenausgleichend. Das weiß man nicht nur aus eigener Erfahrung, das bestätigen auch viele zufriedene Kompressionsstrumpfträger.

Baumwolle hemmt auf natürliche Weise Gerüche und ist schmutzresistent. Sie kann bis zu 65 % ihres Gewichtes an Wasser aufnehmen, und bei 20 % fühlt sie sich noch nicht klamm an. Sie gibt die Feuchtigkeit beständig ab, was die Haut vor dem Austrocknen schützt. Selbst an heißen Tagen trägt sich ein Baumwollkompressionsstrumpf durch diese Eigenschaften angenehm.

Wegen des unmittelbaren Hautkontaktes werden die Materialien und Inhaltsstoffe von Ödemversorgungen regelmäßig auf Unbedenklichkeit getestet. Die bei Lastofa Extra verwendete Baumwolle schneidet dabei extrem gut ab – vor allem bei Patienten mit Allergien oder empfindlicher Haut.

Lastofa Extra verfügt über einen flächig wirkenden Druck, der gerade bei Bewegung die Wirkung der Kompression voll entfaltet.

Alle Lastofa Extra Versorgungen werden nach individuellen Patientenmaßen gefertigt und bieten auch bei schwierigen anatomischen Verhältnissen eine optimale Passform.

lastofa extra

haut



lastofa extra

schwarz





# Baumwolle.

Natürlich, hautfreundlich und schadstofffrei.

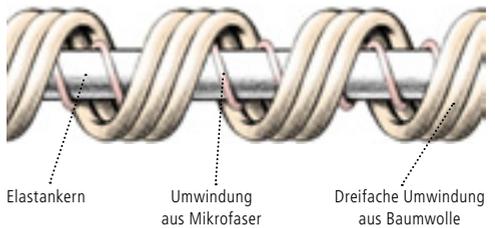
Lastofa Extra, der Klassiker im Flachstrickbereich, besticht mit einer einfachen Idee: Die clevere Garnkonstruktion sorgt dafür, dass die Haut fast ausschließlich mit Baumwolle in Kontakt kommt – und das bei nur 40 % Baumwollanteil.

Doch der Reihe nach (von innen nach außen): Der für die Kompression zuständige Elastankern ist zunächst mit einer Hochleistungsmikrofaser umwunden. Durch diese knittern die Strümpfe nicht. Den Abschluss bildet eine dreifache Umwindung aus reiner Baumwolle. Diese liegt damit direkt auf der Haut auf. Das erleichtert nicht nur das An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe, gleichzeitig ist das Gewebe strapazierfähig und bietet einen hohen Tragekomfort. Dank der Baumwolle sind die Strümpfe außerdem angenehm leicht und besonders widerstandsfähig.

Die Vorteile dieser cleveren Garnkonstruktion sind nicht nur sicht-, sondern auch spürbar!

## Lastofa Extra Konstruktionsdetail

Der für die Kompression zuständige Elastankern ist von einer feinen Mikrofaser umwunden. Die Baumwolle liegt in dreifacher Umwindung außen und damit direkt auf der Haut.



# Stilsicherer Abschluss.

Haftbänder, die halten, was sie versprechen.

Ob Lastofa Forte oder Lastofa Extra – auch unsere Abschlüsse verfolgen alle das gleiche Ziel: bester Halt und elegante Optik.

In die Haftbandentwicklung sind kontinuierlich eine Vielzahl von Innovationen eingeflossen, die gleichermaßen technische und visuelle Vorteile bieten – einfach ein perfekter Abschluss.



## **Noppenhaftband**

- ideal für empfindliche Haut
- unauffälliges, schlichtes Design
- transparente, flache Silikonnoppen für guten Halt und höchste Atmungsaktivität



## **Noppenhaftband Fleur**

- ideal für empfindliche Haut
- edle Jacquard-Optik
- transparente, flache Silikonnoppen für guten Halt und höchste Atmungsaktivität



## **Spitzenhaftband**

- ideal für modebewusste Frauen
- elegant-verspieltes Design
- weiche, zarte Anmutung
- transparentes Silikon in Wabenform für optimalen Halt und gute Atmungsaktivität



## **Gummihaftband**

- ideale Alternative zu Silikon
- optimaler Halt
- punktuell aufliegend für hohe Atmungsaktivität

lastofa<sup>®</sup>  
forte



Sandra mit **Lastofa Forte**  
in der Farbe **Schiefer**.

# Zubehör und Pflege.

Die praktischen Helfer für jeden Tag.

## ofa fit® flexi

Die **flexible** An- und Ausziehhilfe – auch für **unterwegs**

Ofa Fit Flexi ist eine An- und Ausziehhilfe aus reißfestem Segeltuch. Das hochwertige, besonders glatte Material lässt den Kompressionsstrumpf mühelos und schnell über den Fuß gleiten. Die Anziehhilfe ist einfach in der Anwendung, zudem ultraleicht und auf Handtaschengröße faltbar, also auch ideal für unterwegs.



## ofa® grip

Die **Spezialhandschuhe** für medizinische Kompressionsstrümpfe

Ofa Grip Spezialhandschuhe erleichtern das Anziehen medizinischer Kompressionsstrümpfe erheblich. Sie verfügen über eine hervorragende Passform und sind mit einer besonderen Beschichtung ausgestattet. Dies sorgt für einen sicheren Griff und hilft, den Strumpf gleichmäßig am Bein zu verteilen. Außerdem wird das Gestrick auch beim Tragen von Schmuck und langen Fingernägeln geschont und eine Beschädigung vermieden.

Die Handschuhe sind aus einem atmungsaktiven Gestrick, und die Haut kommt nicht mit der Latex-Beschichtung in Berührung.



### Tipp:

Ziehen Sie die Strümpfe am besten gleich morgens an, da sich das Ödem ohne Kompression über den Tag hinweg ausweitet.

## Callusan

Die **gesunde** Hautpflege



Trockene Haut ist ein häufig auftretendes Problem bei Kompressionsstrumpfträgern, bedingt durch die mangelnde Versorgung mit Nährstoffen und den medizinisch notwendigen festen Sitz des Strumpfes. Spezielle Pflegeprodukte, wie der Callusan Vinum Cremeschäum mit rotem Weinlaub und Rosskastanie, können helfen. Alle Callusan Cremeschäume ziehen rasch in die Haut ein und hinterlassen keinen unangenehmen Fettfilm. Die Poren bleiben frei, die Haut kann atmen.

### Ausführungen:

Extra, Forte, Rapid, Vinum, Mares

## ofa<sup>®</sup> clean

**Spezialwaschmittel**

für medizinische Kompressionsartikel



Ofa Clean ist für die schonende Wäsche Ihrer Kompressions- und Stützstrümpfe entwickelt worden. Das besonders milde Spezialwaschmittel enthält keinen Weichspüler und schont so die Fasern. Denn Weichspüler, der auch in Feinwaschmitteln enthalten sein kann, führt zum vorzeitigen Verschleiß der elastischen Garne. Ofa Clean pflegt das Gestrick und belebt die Farben. Wir empfehlen, Kompressionsstrümpfe täglich oder zumindest jeden zweiten Tag zu waschen. Dies sorgt nicht nur für Hygiene, sondern ist auch wichtig, um die Kompressionswirkung zu erhalten.



„Ich mache alles,  
solange es Spaß macht  
und mir guttut!“

**Ich habe auf jeden Fall ein anderes  
Körperbewusstsein entwickelt.**

Seit fünf Jahren tanze ich wieder Ballett. Das hätte ich bei meinen Schmerzen und Schwellungen nie gedacht. Es macht wahnsinnig Spaß und ist viel Beinarbeit – das fordert mich richtig. Ich habe eine ganz tolle Ballettlehrerin, die mir immer wieder Mut gemacht hat, auch wenn ich mal wieder bandagiert zum Training gekommen bin. Mein persönliches Highlight: Im „Nussknacker“ des Russischen Nationalballetts durfte ich im Corps de Ballet tanzen.

Ich liebe alles, was irgendwie mit Menschen zu tun hat, und arbeite als Erzieherin, Erlebnispädagogin und Körpertherapeutin.

Bei meiner Zusatzausbildung zur Körpertherapeutin habe ich viel über Atemtechniken, Meditation und den Umgang mit sich selbst gelernt, mit dem eigenen Körper und auch den Schmerzen. Ich habe geübt, den Atem mehr durch den Körper fließen zu lassen. So habe ich auch gelernt, meine Beine besser wahrzunehmen.

## **Ich habe endlich meinen Traum verwirklicht.**

Es war immer mein Traum, ein Buch zu schreiben. Die Diagnose hat mir gezeigt, dass jederzeit etwas Unvorhergesehenes kommen kann, das alle Pläne durchkreuzt. „Man hat nur ein Leben und nicht ewig Zeit“, dachte ich und habe meinen Traum vom Schreiben in die Tat umgesetzt. Erst kürzlich habe ich mein Buch, einen Fantasy-Roman für Jugendliche, veröffentlicht.

Seit ich mich entschieden habe, mit dem Ödem offensiv umzugehen, kann ich es besser akzeptieren. Mittlerweile gehören meine Strümpfe zu mir, auch im Sommer

zu kurzen Hosen und Kleidern. Und ich bin sehr konsequent: Ich ziehe meine Strümpfe jeden Tag vor dem Frühstück an und erst vor dem Zubettgehen wieder aus. Voraussetzung ist, dass sie perfekt passen.

Trotzdem erlaube ich mir Freiheiten. Ich mache täglich Sport, damit ich mir auch mal etwas Süßes gönnen kann. Kleine Schwächen darf man sich verzeihen. Und ich probiere viel aus: Der Crosstrainer tut mir gut, Tennis nicht, also lasse ich das. Im Zweifel bitte ich meine Therapeutin um Rat.

---

# Tipps für mehr Wohlbefinden.

Werden Sie aktiv – Sie können viel tun!

Bei der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie ist aktive Mitarbeit gefragt. Wenn Sie ein paar Dinge beachten und auf Ihren Körper hören, können Sie lernen, mit dem Ödem umzugehen.

## **So halten Sie auch im Alltag Ihre Lymphflüsse im Fluss:**

### **Bewegen Sie sich regelmäßig.**

Tragen Sie dabei Kompressionsstrümpfe, so wird die entstauende Wirkung verstärkt. Achten Sie generell auf gemäßigte und fließende Bewegungen wie Radfahren oder Schwimmen (auch hier können Sie den Kompressionsstrumpf tragen!). So halten Sie die Ansammlung der Lymphflüssigkeit gering.

„Aktiv sein: Wenn ich mich schlecht fühle, helfen mir meine Freunde und mein Hund dabei, mich zu motivieren und zu bewegen. Außerdem weiß ich, dass es mir nach dem Sport besser geht.“ Sandra

### **Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.**

Überflüssige Pfunde können das Lymphsystem zusätzlich belasten und die Ausprägung des Lipödems beschleunigen. Bevorzugen Sie salzarme Gerichte, da Salze Wasser im Körper binden. Achten Sie auf mindestens zwei Liter Flüssigkeitszufuhr pro Tag.

### **Gehen Sie es ruhig an.**

Legen Sie die betroffenen Gliedmaßen so oft wie möglich hoch. Lymphflüssigkeit wird so besser abtransportiert und schmerzende Schwellungen werden reduziert.

„Ich mache kalte Umschläge, wenn ich abends meine Beine hochlege.“ Linda

### **Vermeiden Sie Stress, so gut es geht.**

Denn wenn Sie angespannt sind, sind es Ihre Gefäße auch. Zur aktiven Entspannung sind autogenes Training oder progressive Muskelentspannung empfehlenswert.

„Meditation und Atemübungen haben mir geholfen, mit den Schmerzen umzugehen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.“ Sandra

### **Verletzungen sind Risikofaktoren.**

Da Ödem-Gewebe sehr anfällig für Infektionen und Entzündungen ist, sollten Schürfwunden, Kratzer, Schnitte sowie Insektenstiche vermieden werden. Tragen Sie beispielsweise Handschuhe bei der Gartenarbeit und desinfizieren Sie Verletzungen sofort.

### **Bequeme Kleidung und flache Schuhe.**

Ihre Kleidung sollte den Lymphfluss nicht behindern: Ob Träger, Bund oder Verschlüsse – achten Sie bei Kleidung, Schuhen und Schmuck darauf, dass nichts einschnürt oder die Haut reizt. Außerdem ist lockere und luftige Kleidung im Sommer sehr angenehm, da sich die Hitze nicht stauen kann. In den warmen Monaten können Sie Ihre Strümpfe zudem mit einer Wassersprühflasche befeuchten. So entsteht eine angenehme Verdunstungskälte.

„Auch wenn es nicht immer leicht ist: die Kompressionsstrümpfe auch im Sommer mit Stolz tragen.“ Linda

### **Meiden Sie starke Wärme.**

Wärme bewirkt, dass sich die Gefäße ausdehnen und somit mehr Flüssigkeit angestaut wird. Daher sollten Sie intensive Sonne meiden und sich mit heißen Bädern, Saunagängen usw. zurückhalten.

„Probier selbst aus, was dir guttut und wie weit du gehen kannst, sei es beim Sport, in der Ernährung oder auch im Job.“ Linda

### **Planen Sie Ihre Reise sorgfältig.**

Bevorzugen Sie gemäßigtes Reiseklima und sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt über die notwendige Reiseapotheke (z. B. Antibiotika bei Infektionen). Planen Sie bei der Anreise oder langen Ausflügen Pausen ein. Schon kurze Gänge und Bewegungsübungen machen Ihre Beine wieder munter. Schützen Sie sich vor großer Hitze sowie vor Insektenstichen. Trinken Sie ausreichend und vermeiden Sie Überanstrengung!

### **Beim Arzt und Lymphtherapeuten – Halten Sie die Augen offen.**

Die manuelle Lymphdrainage wird Ihnen guttun. Behandlungen wie wärmende Fango-Packungen, Elektrotherapie, knetende Massagen oder Wärmesalben sollten Sie allerdings unbedingt vermeiden. Und achten Sie darauf, dass an den betroffenen Körperstellen weder Blutdruck gemessen noch Blut abgenommen wird. Auch das Verabreichen von Spritzen, Infusionen und Akupunkturbehandlungen sollte stets an gesunden Körperstellen erfolgen.

# Sie sind nicht allein. Hier finden Sie Unterstützung.

**Da die Erkrankungen nicht nur körperlich, sondern auch seelisch belasten, hilft das Wissen, dass Sie mit der Diagnose nicht allein sind.**

Die akute Behandlung kann in Fachkliniken oder ambulant erfolgen. Kontaktlisten für lymphologische Kliniken finden Sie auch bei der Deutschen Gesellschaft für Lymphologie ([www.dglymph.de](http://www.dglymph.de)).

Vielerorts gibt es mittlerweile Lymphnetzwerke. Die Lymphspezialisten koordinieren die Behandlung und bieten regelmäßig Informationsveranstaltungen für Patienten an. Einige Netzwerke befinden sich erst im Aufbau, andere sind bereits seit Jahren aktiv.

Im Internet gibt es zudem zahlreiche Foren, in denen sich Betroffene über ihre Erfahrungen austauschen können, wie beispielsweise unter [www.med-foren.de](http://www.med-foren.de). Oftmals sind auch Spezialisten in diesen Foren vertreten, die Ihnen mit medizinischem Rat zur Seite stehen.

Deutsche Gesellschaft für Lymphologie:  
**[www.dglymph.de](http://www.dglymph.de)**

Foren für Betroffene:  
**[www.med-foren.de](http://www.med-foren.de)**  
**[www.lipoedem-forum.de](http://www.lipoedem-forum.de)**  
**[www.lipoedem-liposuktion.de](http://www.lipoedem-liposuktion.de)**

„Wenn man Angst hat,  
dass sich das Ödem verschlechtert,  
holt man sich schnellstmöglich Hilfe –  
es gibt immer einen Weg.“



# Ofa Bamberg.

Mehr als 85 Jahre Leidenschaft  
für die Gesundheit.

Kompetenz  
in medizinischer  
Kompression  
seit  
**1928**  
made  
in Germany

## **Ofa Bamberg ist ein führender deutscher Hersteller für medizinische Kompressionsstrümpfe und Bandagen.**

Seit der Firmengründung im Jahr 1928 hat Ofa Bamberg einen klaren Anspruch: Maximaler Komfort und attraktive Optik bei optimaler Wirksamkeit. Neben einer großen Auswahl an modernen Kompressionsstrümpfen bietet Ofa Bamberg ein umfassendes Sortiment an orthopädischen Bandagen und Orthesen. Vorbeugende Gesundheitsprodukte, darunter Stütz- und Reisstrümpfe, spezielle Strümpfe für Sportler und Diabetiker sowie wohltuende Wärmekissen runden das Produktportfolio ab.

Bei Auswahl und Beratung zu Therapie und Prophylaxe ist Ihr Fachhändler gerne behilflich:

ofa bamberg

### **Ofa Bamberg GmbH**

Laubanger 20  
96052 Bamberg  
Tel. + 49 951 6047-0  
Fax + 49 951 6047-185  
info@ofa.de  
www.ofa.de