



Praxis

**Dr. med. Bert Müller**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Chirotherapie / Sportmedizin

Beim Kastanienbaum 1, 86720 Nördlingen  
Tel: 09081 - 87111



# Lymphödem

## Sorgfältiger Schutz der betroffenen Extremitäten:

Verletzungen an der betroffenen Extremität strikt vermeiden.

- Kein enges oder einschneidendes Schuhwerk, keine hohen Absätze bei Beinlymphödem.
- Nach Möglichkeit nicht barfuss gehen bei Beinlymphödem.
- Vorsicht bei der Nagelpflege: Den Nagelfalz nicht schneiden; Nägel nicht zu kurz schneiden,  
ärztliche Behandlung bei Nagelpilz.
- Keine allergisierenden oder reizenden Hautpflegemittel, Kosmetika oder Enthaarungscremes verwenden.
- Keine Injektionen an der betroffenen Extremität, weder in die Haut (subkutan) noch in den Muskel (intramuskulär) oder in ein Gelenk (intraartikulär).
- Bei Armlymphödem sollten auf der betroffenen Seite Blutdruckmessungen und Blutabnahmen vermieden werden.
- Keine Akupunktur an der betroffenen Extremität
- Grundsätzlich keine Blutegelbehandlung
- Insektenverseuchte Gebiete meiden (Urlaubsplanung).
- Schutz vor Frostschäden durch entsprechende Kleidung.

## Kleidung:

Einschneidende Unterwäsche vermeiden, bevorzugt Unterhosen mit Beinansatz.

- Keine engen Gürtel
- Bei deutlichen Senk- Spreizfüßen: Die verordneten Einlagen tragen; auf guten Tragekomfort achten.

## Tagesablauf:

Den verordneten Kompressionsstrumpf (-hose) tragen (mit Zehen- bzw. Fingerkappe).

- Möglichst nicht mit übereinandergeschlagenen Beinen sitzen.
- Mehrere gymnastische Übungen nach Anleitung (Entstauungsgymnastik) – günstigerweise mit Kompressionsstrumpf – durchführen.



Praxis

**Dr. med. Bert Müller**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Chirotherapie / Sportmedizin

Beim Kastanienbaum 1, 86720 Nördlingen  
Tel: 09081 - 87111



# Lymphödem

## Schlafen:

Das ödematöse Bein etwas hochlagern bzw. den betroffenen Arm auf Polster legen.

## Sport:

Keine starken Anstrengungen (siehe auch „Schutz der betroffenen Extremitäten“).

## Ernährung:

Eine sinnvolle Lymphödem-Kost ist nicht bekannt

- aber Sollgewicht halten
- auf ausgewogene Kost achten (wenig Fleisch, viel Gemüse und frisches Obst).
- Salzzufuhr einschränken

## Sauna/Sonne/Massage:

Zurückhaltung mit Sauna und Sonnenbad

- Sonnenbrand unbedingt vermeiden
- Keine knetenden Massagen an der erkrankten Extremität. Die manuelle Lymphdrainage ist Teil der komplexen physikalischen Entstauung.

## Bei Kinderwunsch:

Arzt konsultieren.

## Bei Problemen und Komplikationen:

Sofort den Arzt aufsuchen, wenn eine Fußpilzerkrankung auftritt (Einrisse zwischen den Zehen, verdickte, brüchige Nägel) oder bei Hautaffektionen/-infektionen oder bei einem unklaren Fieberschub (mit Hautrötung an der betroffenen Extremität, mit Schüttelfrost) oder bei Verletzungen an der erkrankten Extremität

- Eine Wundrose verschimmert das Lymphödem!

Im Wesentlichen sind diese Verhaltensmaßnahmen auch bei ausgeprägten venösen Stauungserscheinungen und bei deutlichem Lipödem angezeigt.