krebsliga

Das Lymphödem nach Krebs

Online lesen

Ein Ratgeber der Krebsliga

Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über siebzig Standorten in der Schweiz.
Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin
Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach,
3001 Bern, Tel. 031 389 91 00,
www.krebsliga.ch

3. Auflage

Projektleitung
Andrea Seitz, Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung
Fabiola In-Albon, Fachberaterin Krebstelefon, Psychoonkologische Beraterin SGPO, Krebsliga Schweiz, Bern; Anita Ricklin, Coach/Supervisorin BSO, Vorstand Lymphödem Vereinigung Schweiz; Anna Sonderegger, Physiotherapeutin, Spezialisierung in Lymphologischer Physiotherapie, Zürich; Yvette Stoel, PT MAS, Klinische Spezialistin Lymphologie, Institut für Therapien und Rehabilitation, Kantonsspital Winterthur; Andrea Treier, Tierärztin, Vorstand Lymphödem Vereinigung Schweiz

Die Krebsliga Schweiz dankt der Lymphödem Vereinigung Schweiz dafür, dass sie Textabschnitte aus der Broschüre «Leben mit einem Lymphödem» übernehmen durfte.

Lektorat
Tanja Aebli, Kommunikationsbeauftragte, Krebsliga Schweiz, Bern

Frühere Auflagen
Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern; Anna Sonderegger, PT BSc ZFH, Klinische Spezialistin physioswiss IOG / Lymphologie physioswiss, Zürich; Yvette Stoel, PT, Klinische Spezialistin Lymphologie, Institut für Physiotherapie, Kantonsspital Winterthur

Titelbild
Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Illustrationen
S. 7: Daniel Haldemann, Grafiker, Wil SG
S. 9: Adobe Stock

Fotos
S. 4, 40: ImagePoint AG, Zürich
S. 30: Keystone, Peter Klaunzer

Design
Krebsliga Schweiz, Bern

Druck
Hartmanndruck & Medien GmbH, Hilzingen

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2020, 2012, 2004, Krebsliga Schweiz, Bern | 3., vollständig überarbeitete Auflage

KLS | 6.2024 | 3000 D | 011410013111

Inhalt

5 Vorwort

6 Das Lymphsystem und seine Aufgaben
6 Die Lymphgefässe
9 Die lymphatischen Organe

11 Das Lymphödem
11 Formen von Lymphödemen
12 Das Lymphödem nach Krebs

14 Symptome und Folgen
14 Weitere mögliche Symptome
15 Stadien des Lymphödems

16 Untersuchung und Diagnose
16 Anamnese
16 Klinische Untersuchung
16 Weiterführende Untersuchungen

18 Behandlungsmöglichkeiten
18 Konservative Therapie
20 Chirurgische Therapie
21 Medikamentöse Therapie

22 Manuelle Lymphdrainage
22 Das therapeutische Vorgehen
23 Eine Therapeutin, einen Therapeuten finden

25 Kompressionstherapie
25 Klassische Kompressionstherapie mit Mehrkomponenten-Bandagen
25 Medizinische Kompressionsstrümpfe
29 Intermittierende apparative/pneumatische Kompressionstherapie

31 Bewegung
31 Die tiefe Bauchatmung
31 Gymnastikübungen und Krafttraining
32 Ausdauertraining

33 Was Sie selbst tun können (Selbstmanagement)
33 Entzündungen vorbeugen
35 Ernährung
36 Bekleidung und Schuhe
37 Am Arbeitsplatz
37 Auf Reisen

38 Was bezahlt die Krankenkasse?
38 Behandlung des Lymphödems
39 Kompressionsstrümpfe
41 Arbeitsunfähigkeit oder Klinikaufenthalt

42 Beratung und Information

Liebe Leserin, lieber Leser

Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Zwar sind Lymphödeme nach Therapien gegen Krebs seltener geworden. Sie können aber trotz aller Vorsichtsmassnahmen entstehen, manchmal auch noch Jahre nach einer Krebsbehandlung.

Diese Broschüre informiert Sie über das Lymphsystem und über Lymphödeme. Sie erfahren, wie sich das Risiko für Lymphödeme nach einer Krebsbehandlung vermindern lässt und welche Möglichkeiten es gibt, um ein Lymphödem am Fortschreiten zu hindern. Ausserdem finden Sie Tipps, um Ihnen den Umgang mit dieser chronischen Krankheit etwas zu erleichtern.

Um Ihr Lymphsystem nicht zu überfordern, werden Sie vielleicht die eine oder andere Aktivität weniger intensiv betreiben als zuvor oder öfter mal eine Pause einschalten. Behalten Sie aber Ihre gewohnten Aktivitäten bei, wenn sie Ihnen Freude bereiten und Ihr Wohlbefinden fördern.

Ihre Krebsliga

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

Das Lymphsystem und seine Aufgaben

Das Lymphsystem besteht aus den Lymphgefässen und den lymphatischen Organen. Zu den lymphatischen Organen gehören auch die Lymphknoten.

Die Lymphgefässe

Die Lymphgefässe und die darin fliessende Lymphe (lateinisch *lympha* = Quellwasser, Flusswasser) bilden das Lymphgefässsystem.

Durch den ganzen Körper zieht sich ein dichtes Netz von verästelten, feinen Lymphgefässen. Sie nehmen (Abfall-)Stoffe auf, die nicht gesamthaft durch die Venen abtransportiert werden können.

Zu diesen Stoffen gehören:
- Gewebewasser
- Eiweisse
- Stoffwechselprodukte
- Krankheitserreger

Begleiter des Blutkreislaufs

Mit jedem Herzschlag pumpt das Herz Blut durch die Arterien bis in die kleinsten Verzweigungen (Kapillaren). Dort findet der Stoffaustausch zwischen Blut und Gewebe statt: Gewebe und Organe werden mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Abfallstoffe daraus werden aufgenommen.

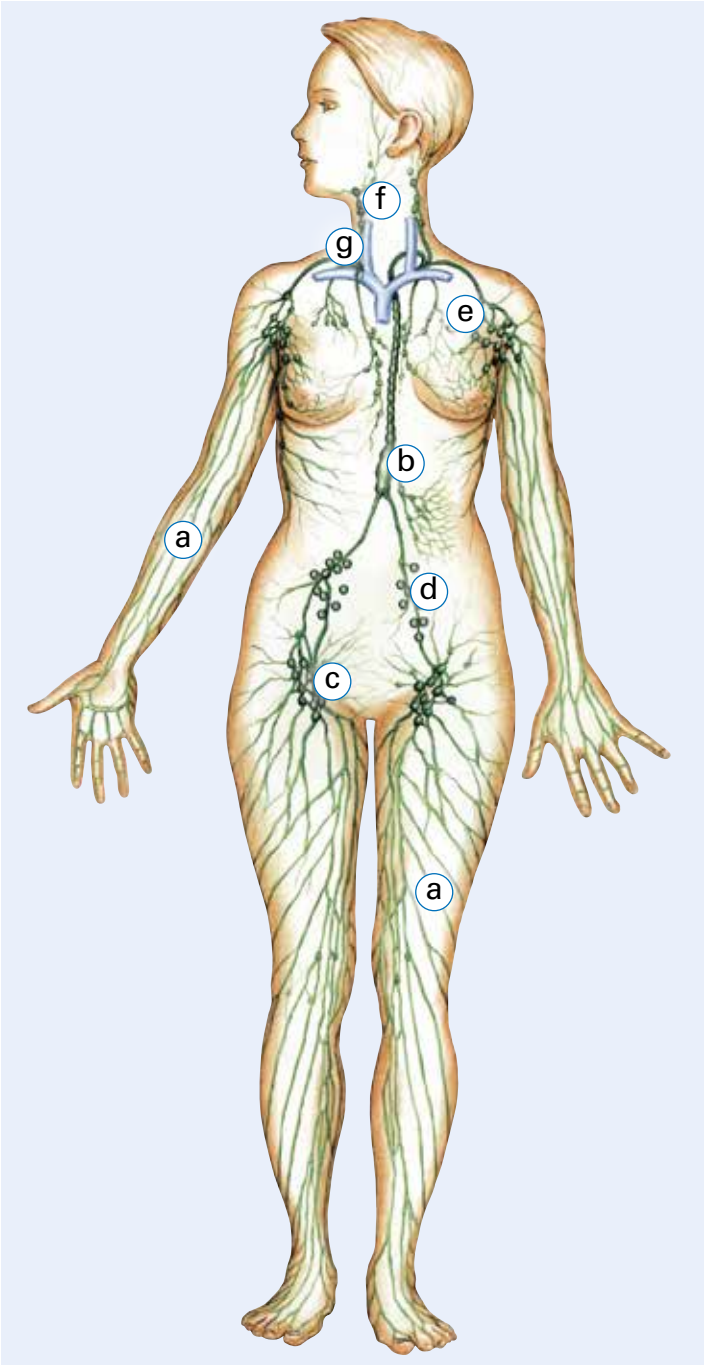
Über die Venen fliesst das nun sauerstoffarme, venöse Blut zurück zum Herzen. Von dort gelangt es – nach einem Umweg über die Lunge, wo es Sauerstoff tankt – wiederum als arterielles Blut in den Kreislauf.

Die Venen können nicht alle (Abfall-) Stoffe transportieren, die «entsorgt» oder ausgeschieden werden müssen. Sie sind dafür auf die Hilfe des Lymphgefässsystems angewiesen. Die Lymphgefässe sind damit ein wichtiger Begleiter des Blutkreislaufs. Das Lymphgefässsystem verläuft in enger Nachbarschaft zum Blutgefässsystem mit seinen Arterien, Venen und Kapillaren.

Der Weg der Lymphe

Im Gegensatz zum Blutkreislauf bildet das Lymphgefässsystem keinen geschlossenen Kreislauf. Es ist vielmehr ein Einbahn-Begleitsystem der Venen. Seine Gefässe beginnen als Kapillaren im Gewebe und vereinigen sich zu grösseren Lymphgefässen, denen Lymphknoten (siehe S. 9) zwischengeschaltet sind.

Die Lymphgefässe vereinen sich in Lymphsammelgefässen (siehe rechts). Diese münden unter den beiden Schlüsselbeinen in die grossen Venen direkt vor dem Herzen (Venenwinkel).



Das Lymphgefässsystem

a) Lymphgefässe
b) Lymphsammelgefäss
c) Lymphknotengruppe Leisten
d) Lymphknotengruppe Bauchraum
e) Lymphknotengruppe Achselhöhlen
f) Lymphknotengruppe Hals-/Rachenbereich
g) Venenwinkel

Die grösseren Lymphgefässe haben eine Muskelschicht, mit der sie eigenständige Pumpbewegungen machen. Sie sind mit Gefässklappen versehen, die das Zurückfliessen der Lymphe verhindern.

Auf ihrem Weg bis zur Einmündung in die grossen Venen nimmt die Lymphe weiter Flüssigkeit und Bestandteile auf; zum Beispiel abgestorbene Zellen, Eiweisspartikel oder Krankheitserreger. Sie fliesst dabei durch unzählige Lymphknoten, wo das Aufgenommene gefiltert und aufgespalten wird in «zu Entsorgendes» oder «wieder zu Verwertendes». Das ist möglich, weil in den Lymphknoten Abwehrzellen (Lymphozyten) gespeichert sind, die sich bei Bedarf vermehren und aktiv werden.

Die in den Lymphknoten entsorgten Bestandteile werden ins Ausscheidungssystem (Nieren, Darm) geschleust. Was wieder in den Blutkreislauf gelangen darf, wird in die grossen Venen geleitet. Aus dem Lymphsystem gelangen so pro Tag etwa zwei Liter Lymphe wieder ins Blutsystem zurück.

Lymphabflussgebiete

Anhand der Illustration auf Seite 7 können Sie nachvollziehen, wie das Lymphgefässsystem und der Lymphabfluss funktionieren: Die Lymphe aus den Beinen, den Genitalien und der Bauchdecke fliesst zuerst zu den gleichseitigen Leistenlymphknoten. Über grössere Lymphgefässe fliesst die Lymphe weiter in den Bauchraum. Zusammen mit der Lymphe aus dem Bauch und den Bauchorganen fliesst sie in ein Sammelgefäss ungefähr auf Höhe des Bauchnabels.

Aus diesem Sammelgefäss geht ein grosses Lymphgefäss in den linken Venenwinkel, dem Zusammenschluss der Hals- und Armvene.

Lymphe aus den Armen und der gleichseitigen Hälfte des Oberkörpers fliesst zu den Achsellymphknoten und von dort über grössere Lymphgefässe in die jeweiligen Venenwinkel.

Lymphe aus dem Kopf fliesst über die Halslymphknoten zu den Venenwinkeln: Von der rechten Kopfhälfte zum rechten, von der linken Kopfhälfte zum linken Venenwinkel.

Lymphgefässe passen sich an

Die Lymphgefässe können sich der Menge Lymphe anpassen, die sie zu transportieren haben. Beim Schlafen oder Sitzen beispielsweise arbeiten Lymphsystem und Blutkreislauf kaum.

Wenn der Blutkreislauf hingegen auf Hochtouren läuft (etwa beim Sport, an einem heissen Tag oder bei körperlich anstrengender Arbeit), produziert der Körper entsprechend mehr Gewebeflüssigkeit. Das Lymphgefässsystem erhöht darauf vorübergehend seine Pumpleistung. Ist das Lymphgefässsystem intakt, stellt dies normalerweise kein Problem dar.

Die lymphatischen Organe

In den lymphatischen Organen entstehen und reifen die so genannten Lymphozyten. Sie sind eine Untergruppe der weissen Blutkörperchen (Leukozyten).

Die Lymphozyten sind wichtig für die Abwehr von Krankheitserregern und anderen Fremdstoffen. Das Lymphsystem übernimmt damit gewisse Aufgaben des Immunsystems.

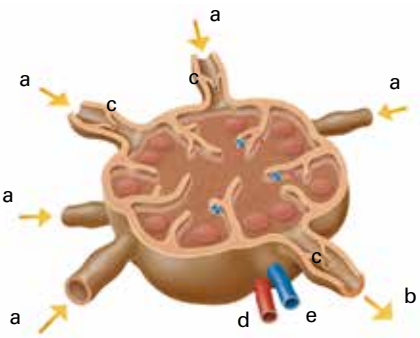
Zu den lymphatischen Organen gehören:

- die Lymphknoten
- das Knochenmark
- die Thymusdrüse
- die Milz
- die Mandeln (Tonsillen)
- das lymphatische Gewebe in den Schleimhäuten

Die Lymphknoten

Ein Mensch hat 600 bis 800 Lymphknoten. Einige Menschen haben eher grössere und dafür weniger Lymphknoten, andere haben eher kleinere und dafür mehr Lymphknoten.

Die Lymphknoten haben eine Reinigungsfunktion. Sie sind Filterstationen für die Lymphe und werden von Lymphozyten «bewohnt». Vergrössert sehen die Lymphknoten wie Schwämme aus.



Aufbau eines Lymphknotens
a) zuführendes Lymphgefäss
b) abführendes Lymphgefäss
c) Klappen gegen Rückstrom
d) Arterie
e) Vene

Lymphknoten und Krebs

Bei einer Krebserkrankung können Krebszellen von ihrem Ursprungsort über die Lymph- und Blutgefässe in nahegelegene Lymphknoten gelangen. Die Lymphozyten in den Lymphknoten versuchen dann, diese Krebszellen zu zerstören.

Gelingt dies nicht, setzen sich die Krebszellen in den Lymphknoten fest und vermehren sich: Es entstehen Lymphknotenmetastasen. Das ist der Grund, weshalb bei vielen Krebsoperationen zusätzlich bestimmte Lymphknoten entfernt werden.

Der Lymphabfluss kann nach einer Lymphknotenentfernung oder durch eine Strahlentherapie blockiert oder gestört werden. Die Gewebeflüssigkeit und ihre Bestandteile fliessen nicht mehr ab und stauen sich im Gewebe: Es entsteht ein Lymphödem.

Das Lymphödem

Wenn die Lymphe wegen unterbrochenen oder untüchtigen Lymphbahnen nicht mehr ausreichend abtransportiert werden kann, entsteht ein Lymphödem.

Formen von Lymphödemen

Es existieren zwei Formen der Lymphödem-Erkrankung: Primäre Lymphödeme und sekundäre Lymphödeme.

Primäre Lymphödeme

Bei primären Lymphödemen handelt es sich um eine angeborene Veränderung von Lymphgefässen und/oder von Lymphknoten, die zu einer Störung des Lymphtransportes führt.

Primäre Lymphödeme sind genetisch bedingt. Infolge defekter Gene kommt es zu einer gestörten Entwicklung der Lymphgefässe, was bereits vor der Geburt oder aber im Laufe des Lebens zu einem Lymphödem führt. Solche Gendefekte können vererbbar sein und kommen dann familiär gehäuft vor. Sie können bei Einzelpersonen durch Genmutation aber auch spontan entstehen.

Je nachdem, wie stark die Transportkapazität der missgebildeten Lymphgefässe eingeschränkt ist, tritt das Lymphödem früher oder später im Leben auf.

Sekundäre Lymphödeme

Ein sekundäres Lymphödem ist «erworben» und nicht angeboren. In Europa zählen Krebsbehandlungen wie Operationen oder Strahlentherapien zu den häufigsten Gründen für ein sekundäres Lymphödem.

Sekundäre Lymphödeme können aber auch durch andere Ursachen entstehen:

- Ein Lymphödem kann sich etwa dann entwickeln, wenn viele Lymphgefässe verletzt werden, wie dies bei einer Verbrennung vorkommt.
- Auch gewisse Operationen wie die Entfernung von Krampfadern können ein sekundäres Lymphödem zur Folge haben.
- Eine der häufigsten Ursachen in tropischen und subtropischen Ländern ist die Infektion mit Fadenwürmern (Filarien). Sie werden durch Mückenstiche übertragen, wandern durch die Haut bis in die Lymphgefässe und beschädigen und verstopfen sie.

Das Lymphödem nach Krebs

Nach einer Lymphknotenentfernung oder durch eine Strahlentherapie kann der Lymphabfluss blockiert werden. Die nahegelegenen Lymphgefässe steigern deswegen ihre Tätigkeit, um den Schaden auszugleichen.

Sehr oft reicht das aus und es bildet sich kein Lymphödem. Es ist aber möglich, dass die umliegenden Lymphgefässe mit der Zeit die Mehrarbeit nicht mehr leisten können und die Abflussstörung nicht mehr ausreichend kompensiert wird.

Wo entstehen Lymphödeme nach Krebs?

Ein Lymphödem beschränkt sich immer auf das Einzugsgebiet der Lymphknoten, die entfernt oder beschädigt wurden:

- Am häufigsten sind Lymphödeme an den Armen, am Brustkorb und an der Brust nach einer Lymphknotenentfernung in der Achselhöhle oder nach einer örtlichen Strahlentherapie.
- Lymphödeme in den Beinen können entstehen, wenn Lymphknoten in der Leistengegend, im Becken oder im Bauch entfernt oder bestrahlt wurden.
- Lymphödeme im Gesicht entstehen, wenn Gesichts- und Halslymphknoten entfernt oder bestrahlt wurden.

Lymphödeme nach Krebs sind seltener geworden. Dies liegt einerseits daran, dass viele Operations- und Behandlungstechniken bei Krebs verbessert wurden. Andererseits werden heute kaum mehr Lymphknoten einer Körperregion radikal entfernt. Lymphödeme können aber trotzdem entstehen, manchmal auch noch Jahre nach einer Krebsbehandlung.

Das Risiko eines Lymphödems verringern

Da entfernte Lymphknoten nicht nachwachsen, besteht nach jeder Lymphknotenentfernung und/oder Strahlentherapie das Risiko, dass sich früher oder später ein Lymphödem entwickelt. Am besten untersucht ist dies am Beispiel von Brustkrebs (siehe Kasten).

Es gibt im Moment noch keine etablierte Messmethode, um festzustellen, wie hoch dieses Risiko ist beziehungsweise wie das eigene Lymphgefässsystem nach einer Lymphknotenentfernung oder nach einer Strahlentherapie zurechtkommt.

Daher ist es sinnvoll, einem Lymphödem bestmöglich vorzubeugen, beispielsweise mit ausreichend Bewegung (siehe S. 31 f.), einer guten Hautpflege (siehe S. 33 f.) und einer regelmässigen Gewichtskontrolle.

Leider gibt es keinen hundertprozentigen Schutz. Machen Sie sich daher keine Vorwürfe, falls trotz aller Vorsicht doch ein Lymphödem entstehen sollte.

Lymphödem nach Brustkrebs

Laut Studien bildet sich bei ungefähr 20 Prozent aller Frauen, die wegen Brustkrebs operiert worden sind, nach drei bis fünf Jahren ein Lymphödem. Früher traten diese Lymphödeme eher am Arm auf. Heute sind es oft auch Lymphödeme im Bereich der Brustwand und in der Brust.

Das ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass heute meist brusterhaltend operiert wird. Zudem wird nach Möglichkeit nur ein Lymphknoten entfernt, nämlich der nächstgelegene im Lymphabflussgebiet des Tumors. Man bezeichnet ihn als Wächter-, Sentinel- oder Pförtnerlymphknoten. Weitere Lymphknoten werden erst dann entnommen, wenn im Wächterlymphknoten Tumorzellen gefunden werden.

Nach brusterhaltender Operation wird meistens im Brustbereich bestrahlt. Auch dadurch können Lymphknoten und Lymphgefässe geschädigt werden.

Symptome und Folgen

Wichtigstes Symptom eines Lymphödems ist die Anschwellung eines Körperteils. Meist handelt es sich dabei um ein geschwollenes Bein oder einen geschwollenen Arm. Es können aber auch Bauch, Brust, Genitalien oder der Kopf-Hals-Bereich angeschwollen sein.

Ein Lymphödem entwickelt sich meist schleichend. Am Abend kann der Fuss oder die Hand etwas geschwollen sein oder das Gefühl bestehen, ein «Kissen unter dem Arm» zu haben. Am nächsten Morgen ist dann alles wieder gut. An warmen Tagen sind diese Symptome ausgeprägter als an kühlen Tagen, im Winter weniger spürbar als im Sommer.

Das sind Hinweise darauf, dass sich ein Lymphödem bildet. Am wirkungsvollsten ist es, bereits in dieser Phase eine Behandlung zu beginnen.

Weitere mögliche Symptome

Ein unbehandeltes Lymphödem verschwindet nicht einfach wieder, sondern nimmt langsam, aber stetig zu. Irgendwann geht die Schwellung auch über Nacht nicht mehr vollständig weg.

Spannungszustände und Bewegungseinschränkungen

Vor allem bei einem starken Ödem mit viel angestauter Flüssigkeit kann es zu einem Schweregefühl und zu Spannungszuständen kommen. Bei bestimmten Bewegungen, wie beispielsweise beim Knien, vermag die Flüssigkeit nicht auszuweichen und die Haut wird fest aufgespannt. Arme und Beine mit einem ausgeprägten Lymphödem können zu Bewegungseinschränkungen, Fehlbelastungen und Muskelschmerzen führen.

Umbauprozesse

Infolge der Ansammlung von Flüssigkeit und Eiweissen im Gewebe kommt es mit der Zeit zu Umbauprozessen. Diese Prozesse führen zu einer Vermehrung des Bindegewebes (Fibrosierung) und einer Gewebeverhärtung (Sklerosierung). Die Haut fühlt sich nicht mehr weich und elastisch an.

Lymphfisteln

Falls der Abtransport der Lymphe stark eingeschränkt ist, sucht sich die Flüssigkeit einen anderen Weg. Es bilden sich so genannte Lymphfisteln. Das sind kleine Kanäle durch die Haut, die an die Hautoberfläche führen, wo die Lymphe abfliessen kann. Solche Fistelausgänge können aussehen wie winzige Blasen.

Hautentzündungen (Erysipele)

Im Gebiet eines Lymphödems sind häufig auch die Abwehrmechanismen beeinträchtigt. Dies führt unter Umständen dazu, dass Bakterien bereits in kleinste Wunden eintreten und sich unter der Haut ausbreiten. Es entsteht eine schmerzhafte Rötung, die sich weiter ausbreitet und von Fieber begleitet sein kann. Solche Hautentzündungen werden auch Wundrosen oder Erysipele (siehe S. 33) genannt.

Erysipele belasten die Lymphgefässe zusätzlich, was wiederum zum Fortschreiten des Krankheitsbildes führt. Es entsteht ein regelrechter Teufelskreis, der möglichst früh unterbrochen werden sollte. Derartige Entzündungen werden deshalb mit Antibiotika behandelt.

Stadien des Lymphödems

Ein Lymphödem kann je nach Schweregrad in vier Stadien eingeteilt werden.

Stadium 0	Keine sichtbare Schwellung trotz geschädigtem Lymphsystem.
Stadium 1	Ödem, das sich durch Hochlagerung zurückbildet (reversibles Ödem). Weiches Gewebe.
Stadium 2	Ödem, das durch Hochlagerung nicht abschwillt (irreversibles Ödem). Verhärtetes Gewebe.
Stadium 3	Starke Schwellungen, Deformierungen und Bindegewebsveränderungen. Dieses Stadium geht einher mit Komplikationen wie Infektionen, starken Bewegungseinschränkungen und psychosozialen Beeinträchtigungen.

Untersuchung und Diagnose

Die Diagnose eines Lymphödems erfolgt bei der behandelnden Ärztin oder beim behandelnden Arzt, manchmal auch bei einer Gefässspezialistin oder einem Gefässspezialisten. Diese Spezialisten werden Angiologinnen oder Angiologen genannt.

Anamnese

Bei der Anamnese (Befragung) erkundigt sich die Fachperson nach spezifischen Hinweisen wie Krebsdiagnosen, Operationen, Strahlentherapien oder ob auch andere Personen in der Familie von Lymphödemen betroffen sind.

Klinische Untersuchung

Die klinische Untersuchung erfolgt durch Abtasten des Ödembereichs und der Umgebung. Drückt die Ärztin oder der Arzt mit einem Finger eine Delle ins Gewebe, so bleibt diese bei einem Lymphödem bestehen und füllt sich nur langsam wieder auf.

Ergänzend prüft der Arzt das so genannte Stemmer-Zeichen mit einem Hautfaltentest. Dabei versucht er, an Zehen oder Fingern eine Hautfalte anzuheben. Gelingt dies, ist das Stemmer-Zeichen negativ und wahrscheinlich liegt kein Lymphödem vor. Kann jedoch keine Hautfalte gefasst werden, so ist das Stemmer-Zeichen positiv und weist auf ein Lymphödem hin.

Weiterführende Untersuchungen

Zu den weiterführenden Untersuchungen zählen bildgebende Verfahren wie etwa Ultraschall, Lymphangiografie, Lymphszintigrafie oder Lymphofluoroskopie. Sie werden gezielt eingesetzt, um ein Lymphödem zu bestätigen oder auszuschliessen.

Ihr Behandlungsteam kann Ihnen weitere Informationen geben, falls diese Untersuchungen bei Ihnen durchgeführt werden.

Gut zu wissen
Der Hautfaltentest ist grundsätzlich nur an Stellen mit dünner Haut (ohne viel Fett und Muskulatur darunter) wirklich aussagekräftig. Er wird deshalb vor allen an Fingern und Zehen durchgeführt.

Bei einem positiven Stemmer-Zeichen an der Hand nach einer Brustkrebserkrankung beispielsweise hat sich das Lymphödem vermutlich schon vom Oberarm bis zur Hand ausgebreitet. Bei Lymphödemen an Armen und Beinen werden deshalb zusätzlich Volumenmessungen gemacht.

Behandlungsmöglichkeiten

Leider gibt es bei Lymphödemen keine Spontanheilung. Ein Lymphödem ist eine chronische Erkrankung, die mit einer Behandlung zurückgedrängt und am Fortschreiten gehindert werden kann. Dabei braucht es allerdings Geduld, Disziplin und Durchhaltevermögen.

Zur Behandlung eines Lymphödems kann grundsätzlich zwischen zwei Therapien unterschieden werden: der konservativen und der chirurgischen Therapie. Bei Komplikationen (z.B. bakterielle Infektionen) kommen zusätzlich Medikamente zum Einsatz.

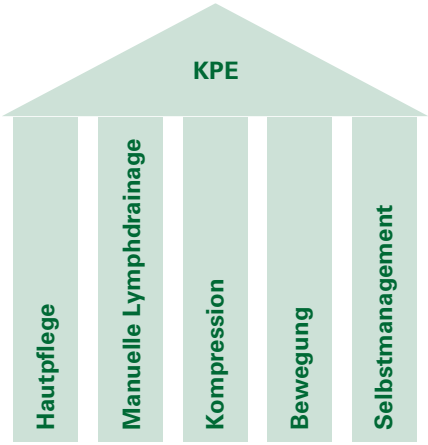
In dieser Broschüre wird hauptsächlich auf die konservative Therapie eingegangen, weil sie am häufigsten durchgeführt wird.

Konservative Therapie

Die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE), auch bekannt unter dem Namen Lymphologische Physiotherapie, gilt als bewährte Methode für die Behandlung eines Lymphödems. Die Behandlung macht das Gewebe weicher und ermöglicht so das Abschwellen.

Die KPE besteht aus fünf Säulen, die in den nachfolgenden Kapiteln ausführlicher beschrieben werden: Hautpflege, Manuelle Lymphdrainage, Kompression, Bewegung und Selbstmanagement.

Die komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE) / Lymphologische Physiotherapie



Bei der konservativen Therapie wird zwischen Intensiv- und Erhaltungsphasen unterschieden:

- In einer **Intensivphase** (ein bis drei Wochen) wird die täglich stattfindende Lymphdrainage mit Kompressionsverbänden und gymnastischen Entstauungsübungen kombiniert. Ziel ist es, das Bindegewebe zu lockern und das Ödem so gut wie möglich zu vermindern.
- In der **Erhaltungsphase** wird täglich ein Kompressionsstrumpf getragen, damit sich das Lymphödem nicht verschlimmert. Bei Bedarf wird das Ödem durch manuelle Lymphdrainage und Kompressionsbandagen therapiert.

Hautpflege

Wegen des Lymphödems und der Therapie wird die Haut belastet und benötigt intensive Pflege. Eine gute Hautpflege stellt die Grundlage dar, macht die Haut widerstandskräftiger und verhindert Entzündungen.

Mehr zur Hautpflege als Teil des Selbstmanagements erfahren Sie ab Seite 33.

Manuelle Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Massageform, welche die Lymphgefässe zu vermehrter Aktivität anregt. Spezifische Griffe lockern das verhärtete Bindegewebe und damit die Fibrosen und Sklerosierungen.

Weitere Informationen zur manuellen Lymphdrainage erfahren Sie ab Seite 22.

Kompressionstherapie

Im Anschluss an die manuelle Lymphdrainage werden unterpolsterte Kompressionsbandagen angelegt. Das verhindert ein sofortiges Wiederauffüllen des Gewebes und unterstützt den Lymphabfluss.

Für den Alltag erhalten Sie einen massgefertigten Kompressionsstrumpf. Er sollte täglich und zeitlebens getragen werden. Oft können diese Massnahmen im Laufe der Zeit ein wenig reduziert werden. Je nach Befund wird auch das Tragen eines Strumpfes während der Nacht empfohlen.

Mehr zu Kompressionstherapien und den erhältlichen Materialien erfahren Sie ab Seite 25.

Bewegung

Tägliche Bewegung hilft, den Lymphabfluss zu fördern. Indem der Kreislauf in Schwung gebracht wird und regelmässig die Gymnastikübungen zum Entstauen durchgeführt werden, kann der Rückfluss gezielt gesteigert werden.

Mehr zu Bewegung und Gymnastik erfahren Sie ab Seite 31.

Selbstmanagement
Betroffene Patientinnen und Patienten können den Verlauf ihres Lymphödems erheblich beeinflussen. Dazu zählen neben Lymphdrainage und Bewegung insbesondere das konsequente Tragen der Kompression, aber auch eine sorgfältige Hautpflege, das Vermeiden von Entzündungen und die Gewichtskontrolle.

Mehr zum Selbstmanagement und wie Sie täglich aktiv zur Verbesserung eines Lymphödems beitragen können, erfahren Sie ab Seite 33.

Chirurgische Therapie

In den letzten Jahren wurden neue chirurgische Verfahren zur Reduktion des Lymphödems entwickelt:

- Lymphgefässtransplantation
- Lymphknotentransplantation
- Verbindung zwischen Lymphgefässen und Venen (Lymphovenöse Anastomose)
- Fettabsaugung (Liposuktion) bei Lipo-Lymphödemen, einer Kombination von Lipödem und Lymphödem. Bei einem Lipödem handelt es sich um eine Fettverteilungsstörung. Drückt irgendwann zu viel Fettgewebe auf das Lymphsystem, kann sich zusätzlich ein sekundäres Lymphödem bilden.

Nach den bisherigen Erfahrungen von Betroffenen hängt der Erfolg dieser Massnahmen stark von der Ausprägung des Ödems ab: Bei einem frisch entstandenen und erst gering ausgeprägten Lymphödem (ohne Veränderungen des Bindegewebes) ist eine Reduktion der Schwellung durch ein chirurgisches Verfahren wahrscheinlich.

Bei «komplexen» Ödemen kann es sein, dass durch ein chirurgisches Verfahren keine oder nur eine kleine Verbesserung erzielt wird. In diesem Fall benötigen Sie weiterhin die konservative Behandlung mit Lymphdrainage und Kompressionstherapie. Eventuell können Sie nach einer chirurgischen Therapie aber auf eine Kompressionsversorgung in einer tieferen Kompressionsklasse (siehe S. 27) umsteigen.

In der Schweiz verfügen bisher nur wenige Zentren über genügend Erfahrung mit diesen chirurgischen Therapien. Deshalb sollten Sinn und Zweck eines solchen Eingriffs und die Rahmenbedingungen für eine eventuelle Kostenübernahme gründlich abgeklärt werden.

Ihr Behandlungsteam kann Ihnen weitere Informationen zu diesen chirurgischen Verfahren geben.

Medikamentöse Therapie

Bisher sind leider keine Medikamente bekannt, welche ein Lymphödem zum Verschwinden bringen. Medikamente kommen bei Komplikationen zum Einsatz, etwa Antibiotika bei bakteriellen Infektionen (Erysipel, siehe S. 33). Gegen das Lymphödem selbst helfen sie aber nicht.

Entwässerungsmittel
Von der Einnahme von Entwässerungsmitteln (Diuretika) als Therapie für das Lymphödem wird abgeraten. Entwässerungsmittel sollten nur nach ärztlicher Rücksprache bei anderen medizinischen Gründen (z. B. Herzinsuffizienz) eingenommen werden.

Mit solchen Entwässerungsmitteln wird dem Gewebe zwar Wasser entzogen, Eiweisse hingegen bleiben liegen. Diese saugen in der Folge umso mehr Wasser an und verursachen diverse Umbauvorgänge im Gewebe. Damit verschlimmern sie im Endeffekt das Lymphödem sogar noch.

Manuelle Lymphdrainage

Lymphgefässe verlaufen nicht nur oberflächlich. Wie auf Seite 6 erwähnt, kommen Lymphgefässe auch als grosse Lymphsammelstämme tief im Bauch und im Brustkorb vor und münden herznah wieder ins Venensystem.

Durch das Anregen dieser zentralen Lymphgefässe mit speziellen Handgriffen entsteht ein besserer Rücktransport und eine Art Sogwirkung. Damit kommt es zu einem gesteigerten Lymphabfluss.

Das therapeutische Vorgehen

Therapeutinnen und Therapeuten dehnen und verschieben bei einer manuellen Lymphdrainage das Gewebe und damit die Lymphgefässe der betroffenen Körperregion.

Erste Sitzung

Bei der Befundaufnahme wird der Umfang Ihres Lymphödems gemessen und das Volumen bestimmt. Es wird gemeinsam ein Behandlungsziel festgelegt und ein individueller Behandlungsplan definiert.

Intensivphasen

Innerhalb von ein bis drei Wochen gehen Sie täglich zur manuellen Lymphdrainage. Anschliessend wird der betroffene Bereich vom Therapeuten bandagiert.

Die Kompressionsbandage wird über 24 Stunden getragen und erst kurz vor der Therapie wieder entfernt. Eine solche Intensivphase kann sowohl ambulant als auch stationär erfolgen.

Sie erlernen während der Intensivphase sämtliche für Sie geeigneten Selbstmanagementtechniken, wie etwa die Selbstbandage. Das nötige Material dazu wird Ihnen abgegeben.

Vor Ende der Intensivphase wird für die Abmessung und Bestellung eines neuen Kompressionsstrumpfes ein Termin bei einem Orthopädiegeschäft vereinbart, damit der neue Strumpf nach Beendigung der Intensivphase verfügbar ist.

Gut zu wissen
Wenn das Ödem im Laufe der Behandlung nicht weicher oder kleiner wird, holen Sie am besten eine Zweitmeinung ein bei einer anderen Therapeutin oder einem anderen Therapeuten.

Am Ende der Intensivphase (und bei Beginn jeder weiteren Intensivphase) wird eine Evaluation vorgenommen, zum Beispiel für die erneute Umfang- und Volumenmessung, zur Beurteilung des Gewebes und zur Erreichung des Behandlungsziels. Das ist für die langfristige Verlaufskontrolle wichtig.

Erhaltungsphasen

Während dieser Phasen werden die in der Intensivphase erzielten Fortschritte aufrechterhalten und oft sogar optimiert.

Die während der Intensivphase erlernten Selbstmanagementtechniken (z.B. regelmässige Atem- und Bewegungsübungen) werden möglichst konsequent angewendet. Zudem wird auch der Kompressionsstrumpf täglich getragen.

Ergänzende Behandlungssitzungen in der Physiotherapie können helfen, das Behandlungsergebnis langfristig sicherzustellen. Insbesondere bei komplexen Ödemen kann es sinnvoll sein, diese während der Erhaltungsphase regelmässig mit Lymphdrainage zu therapieren.

Ihr Behandlungsteam wird Sie beraten und eine Empfehlung abgeben, ob und wie oft Sie während der Erhaltungsphase zur Lymphdrainage gehen sollten.

Eine Therapeutin, einen Therapeuten finden

Lymphologische Physiotherapie beziehungsweise KPE wird von Physiotherapeutinnen, Physiotherapeuten und medizinischen Masseurinnen und Masseuren mit einer entsprechenden Aus- oder Weiterbildung angeboten.

Es ist nicht einfach, gut ausgebildete Therapeuten zu finden. Suchen Sie in der Umgebung Ihres Wohnorts nach einer geeigneten Therapiemöglichkeit.

Fragen Sie telefonisch nach, …

- ob ein Weiterbildungskurs in lymphologischer Physiotherapie abgeschlossen wurde.
- ob eine regelmässige Weiterbildung in lymphologischen Themen gemacht wird.
- wie viele Lymphpatienten pro Monat behandelt werden (je mehr, desto besser).
- ob die Therapie von der Grundversicherung vergütet wird und wenn nicht, ob die Fachperson von Ihrer allenfalls vorhandenen Zusatzversicherung anerkannt ist.
- ob nach dem Zwei-Phasen-Konzept (Intensiv- und Erhaltungsphasen) gearbeitet wird.

- ob die Behandlungen über ein bis drei Wochen täglich oder mindestens drei Mal wöchentlich stattfinden, um einen gewissen Behandlungserfolg zu garantieren.
- ob Ihnen nach jeder Behandlung eine Kompressionsbandage angelegt wird.
- ob die Fachperson mit einem Orthopädiegeschäft zusammenarbeitet, das die Anpassung des Kompressionsstrumpfes übernimmt.

Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer entsprechenden Adresse oder erkundigen Sie sich bei den Fachverbänden (siehe Kasten). Auch Ihre kantonale oder regionale Krebsliga (siehe S. 50 f.) kann Ihnen behilflich sein.

Gut zu wissen
Verschiedene Schweizer Verbände verfügen über Adressen von Therapeutinnen und Therapeuten mit einer Ausbildung in lymphologischer Physiotherapie:
- www.lv-schweiz.ch (Lymphödem Vereinigung Schweiz)
- www.lymphbildung.ch (Lymphologie für Therapeuten)
- www.lympha-helvetica.ch (Stiftung Lympha-Helvetica)
- www.physioswiss.ch (Schweizer Physiotherapie Verband)
- www.sfml.ch (Schweizer Fachverband für manuelle Lymphdrainage)
- www.vdms.ch (Verband der medizinischen Masseure der Schweiz)

Kompressionstherapie

Die Kompressionstherapie bei einem Lymphödem kann auf verschiedene Arten erfolgen:

- In intensiven Entstauungsphasen kommt häufig die Kompressionstherapie mit unterpolsterten Kurzzugbinden zum Zuge.
- Für die Erhaltungsphasen stehen verschiedene Arten von medizinischen Kompressionsstrümpfen und speziellen Kompressionsbandagen zur Verfügung.
- Ergänzend und bei Bedarf kann die apparative intermittierende Kompressionstherapie (AIK) zum Einsatz kommen.

Klassische Kompressionstherapie mit Mehrkomponenten-Bandagen

Um ein Lymphödem effektiv zu behandeln, benötigt es Kompressionsbandagen. Hiervon gibt es zwei Varianten: unterpolsterte Kurzzugbinden oder selbstklebende Zwei-Schichten-Systeme.

Ein Mehrlagen-Verband aus Polster- und Kurzzugbinden wird nach der manuellen Lymphdrainage frisch angelegt und für 24 Stunden getragen. Er bewirkt eine gute Auflockerung von verfestigtem Ödemgewebe, verliert aber relativ schnell seine Form und sollte daher täglich erneuert werden.

Die Zwei-Schichten-Systeme mit Klebebinden ergeben insgesamt eine viel dünnere Schicht und behalten den Anlegedruck länger. Daher müssen sie weniger oft gewechselt werden.

Ein Mehrkomponenten-Verband hat den Vorteil, dass der Druck bei Bewegung hoch und somit effizient ist, während der Druck beim Liegen eher tief ist und als angenehm empfunden wird.

Die Therapeutin oder der Therapeut wird Ihnen genau zeigen, wie Sie die Kompressionsverbände selber anlegen können und worauf Sie dabei achten müssen.

Medizinische Kompressionsstrümpfe

Kompressionsstrümpfe üben einen exakt definierten Druck aus, welcher vom Fuss zum Rumpf oder von der Hand zum Oberkörper hin abnimmt. Dadurch kann ein Wiederauffüllen des Gewebes verhindert sowie ein besserer Rücktransport der Lymphe gewährleistet werden.

Nur durch konsequentes Tragen der Kompressionsstrümpfe kann vermieden werden, dass das Gewebe wieder anschwillt und sich das Lymphödem verschlechtert. Dies gilt insbesondere auch für die warme Jahreszeit: Durch Wärme weiten sich die Blutgefässe aus, was eine Zunahme des Ödems begünstigt. Deshalb ist es besonders im Sommer sehr wichtig, die Strümpfe trotz Hitze anzulegen.

Rundstrickstrümpfe

Es gibt Rundstrickstrümpfe, welche von Maschinen an einem Stück und ohne Nähte gestrickt werden. Die Anzahl der Maschen bleibt in jeder Reihe gleich, weshalb keine extremen Formen strickbar sind.

Für Betroffene mit einem nur sehr leicht ausgeprägten Lymphödem können rundgestrickte Strümpfe in Frage kommen, solange der Therapieeffekt genügt und keine Einschnürungen auftreten.

Bei stärker ausgeprägten Lymphödemen hingegen eignen sie sich nicht, da sie nicht an besondere Körperformen angepasst werden können. In diesen Fällen ist eine Versorgung mit massangefertigten Flachstrickstrümpfen notwendig.

Flachstrickstrümpfe

Flachstrickstrümpfe werden von Maschinen hergestellt, welche in jeder Strickreihe Maschen hinzufügen oder entfernen können. Sie werden zuerst als flache Elemente gestrickt und erst im Nachhinein mit einer Naht zur definitiven Strumpfform zusammengenäht.

Auf diese Weise können Strümpfe hergestellt werden, welche genau zu den Umfangmassen des Lymphödems passen und nicht zu Einschnürungen führen. Sie besitzen eine sehr hohe Wandstabilität, unterstützen die Therapie des Ödems optimal und sind daher bei ausgeprägteren Ödemformen zu tragen.

Die Anpassung solcher Massstrümpfe erfolgt durch geschultes Personal in Orthopädiefachgeschäften oder Sanitätshäusern.

Gut zu wissen

Von medizinischen Kompressionsstrümpfen klar abzugrenzen sind gewöhnliche Stützstrümpfe und Thromboseprophylaxe-Strümpfe. Sie dienen *nicht* der Therapie von Lymphödemen.

Kompressionsware

Kompressionsstrümpfe und andere Kompressionsware gibt es in den Kompressionsklassen 1 bis 4. Je höher die Kompressionsklasse, desto mehr Druck wird durch das Material ausgeübt.

Kompressionsware gibt es in zahlreichen Ausführungen:

- Für Beine gibt es Wadenstrümpfe, Schenkelstrümpfe, Strumpfhosen, Einbeinstrumpfhosen, Caprihosen oder Bermudahosen. Es sind jeweils geschlossene oder offene Fussspitzen möglich.
- Für den Fuss und die Zehen existieren so genannte Zehenkappen.
- Für Arme gibt es Handschuhe mit oder ohne Finger sowie Armstrümpfe in verschiedenen Varianten.
- Spezielle Versorgungen existieren für Kopf, Brustkorb und Bauchbereich.

Lassen Sie sich von Ihrer Orthopädiefachperson beraten. Für die optimale Versorgung des Lymphödems ist unter Umständen eine Kombination verschiedener Strumpfvarianten nötig. Um die beste Versorgung herauszufinden, braucht es die Zusammenarbeit mit Fachpersonal, Therapeuten sowie den Ärzten.

Damit ein Kompressionsstrumpf täglich getragen wird, ist es wichtig, dass er als zentraler Therapiebestandteil geschätzt wird. Nur so lässt sich eine Verschlechterung des Lymphödems verhindern. Deshalb soll er …

- gut passen,
- seine Kompressionsfunktion erfüllen,
- keine Druckstellen oder Einschnürungen verursachen,
- angenehm zu tragen sein,
- wenn nötig mit Polstern versehen sein,

Gut zu wissen

Weitet sich der Strumpf aus, sollte ein neuer angepasst werden. Da der Strumpf täglich gewaschen werden sollte, benötigen Sie zwei bis drei Versorgungen. Diese sollten ein- bis zweimal jährlich erneuert werden, damit die Formstabilität gewährleistet bleibt. Wird der Strumpf hingegen zu eng, sollte die Therapie intensiviert werden.

Kompressionswaren werden in Orthopädiefachgeschäften und Sanitätshäusern durch geschultes Personal angepasst. Adressen in der Schweiz finden Sie hier: www.orthorehasuisse.ch oder www.lympha-helvetica.ch

- sich mit oder ohne Hilfsmittel gut anziehen lassen,
- wenn nötig mit Komfortzonen versehen sein,
- in speziellen Farbtönen zu passender Kleidung kombinierbar sein.

Da neben den medizinischen Richtlinien auch den individuellen Bedürfnissen Rechnung zu tragen ist, braucht es oftmals mehrere Vermessungen für den perfekt sitzenden Kompressionsstrumpf.

Gegebenenfalls sollen auch Materialien und Formen anderer Herstellerfirmen ausprobiert werden. Nur durch geduldiges Herantasten kann diejenige Versorgung gefunden werden, welche optimal passt und täglich getragen wird.

Spezielle Kompressionsbandagen

In jüngster Zeit wurden weitere interessante Kompressionsbandagen entwickelt, die sich als Ergänzung zum medizinischen Kompressionsstrumpf oder auch in gewissen Situationen (z.B. in der Nacht) besonders gut eignen. Es gilt, die Verträglichkeit und Wirksamkeit der verschiedenen Methoden jeweils individuell zu testen.

Adaptive Klettbandagen

Sie zeichnen sich durch leichtes An- und Ablegen aus. Betroffene können die Kompression über mehrere Klettverschlusseinheiten selbstständig einstellen und segmentweise nachjustieren.

Oberflächenaktive Strümpfe

Sie werden auf spezielle Weise angefertigt oder aus speziellem Material hergestellt. Durch die besondere Textur und/oder die unregelmässigen Strukturen entstehen ein Mikromassageeffekt und eine Auflockerung des Gewebes.

Intermittierende apparative/pneumatische Kompressionstherapie

Diese Therapieform besteht aus Manschetten mit Luftkammern, die mit einem elektronischen Steuersystem verbunden sind. Nebst den gängigen Arm- und Beinmanschetten existieren auch Jacken- und Hosenmanschetten für die Behandlung am Oberkörper- und Bauchbereich.

Die Luftkammern der Manschetten können abwechslungsweise mit Luft gefüllt und wieder entleert werden, wodurch in regelmässigen Abständen (intermittierend, von lateinisch *intermittere* = unterbrechen, aussetzen) Druck auf die darunterliegende Haut aufgebaut wird. Das Ödem wird so in Herzrichtung «ausmassiert».

Diese Methode ist für Patienten relativ einfach, allerdings können bei unsachgemässer Anwendung Nebenwirkungen auftreten wie etwa Nervenschädigung, ein Genitallymphödem, Druckstellen oder Lungenembolien. Zudem sind die Geräte teuer. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse muss genau abgeklärt werden.

Gut zu wissen
Die intermittierende apparative/pneumatische Kompressionstherapie ist kein Ersatz für manuelle Lymphdrainage, medizinische Kompressionsstrümpfe oder Bandagierung. Sie kann aber bei Bedarf ergänzend angewendet werden.

Bewegung

Körperliche Aktivität sowie Gymnastik- und Atemübungen sind wichtige Komponenten der KPE. Regelmässige Bewegung fördert das Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem. Dadurch verbessert sich Ihr Körperbewusstsein und auch Ihre äussere und innere Haltung.

Durch Bewegung wird der Blutkreislauf angeregt. Das bedeutet zwar Mehrarbeit für die Lymphgefässe, dafür unterstützen körperliche Aktivität und vertiefte Atmung den Lymphabfluss.

Versuchen Sie täglich, 5000 Schritte zu gehen oder sich anderweitig und regelmässig zu bewegen. Aktivitäten, bei denen möglichst viele Muskelgruppen einbezogen werden, unterstützen den Lymphabfluss am besten.

Gut zu wissen
Einem aktiven, «bewegten» Leben steht auch nach einer Lymphknotenentfernung nichts im Wege. Je besser Sie in Form sind, je beweglicher Ihre Gelenke und Muskeln sind, je aktiver Sie Ihren Kreislauf in Schwung halten, desto besser funktioniert auch Ihr Lymphgefässsystem.

Die tiefe Bauchatmung

Im Bauch- und Brustraum befinden sich verschiedene Lymphknotengruppen und grosse Lymphsammelstämme. Durch tiefes Ein- und Ausatmen verändert sich der Druck im Bauchraum und im Brustkorb. Auf diese Druckänderungen reagiert das Lymphgefässsystem mit einer höheren Aktivität und der Lymphtransport wird angeregt.

Gymnastikübungen und Krafttraining

Durch gezieltes Zusammenziehen der Skelettmuskulatur wird die Muskelpumpe aktiviert. Dabei erhöht sich der Druck im Bindegewebe, was zu einem verbesserten Rückfluss der Lymphe in den Lymphgefässen führt. Auch der venöse Rückfluss wird dadurch verbessert.

Für Ödeme an Armen und Beinen gibt es einfache Übungen, welche mehrmals täglich wiederholt und in den Alltag eingebaut werden können:

- Zehen/Finger beugen, strecken und spreizen
- Fussgelenk/Handgelenk beugen, strecken und seitwärts bewegen
- Beine/Arme strecken, beugen und Kreisbewegungen machen

Auch ein Training an Fitness- und Kraftgeräten (z. B. Crosstrainer, Heimtrainer, Rudergerät, Hanteln, Mini-Trampolin) kommt in Frage. Achten Sie darauf, dass Sie sich dabei nicht völlig verausgaben.

Wassergymnastik
Ein besonders guter Effekt entsteht bei Wassergymnastik (auch Aquagymnastik genannt), weil die Bewegungen unter Wasserdruck ausgeführt werden. Dadurch entsteht ein Mikromassageeffekt.

Schwimmen
Auch schwimmen in mässig temperiertem Wasser kann dem Ödem entgegenwirken. Beim Schwimmen wirken mehrere Mechanismen auf die angestaute Lymphe: Durch Bewegung unter Wasser wird das Gewebe leicht massiert. Zusätzlich wirkt der Wasserdruck wie ein Kompressionsstrumpf auf das Gewebe.

Um den Effekt zu verstärken, können Sie mit einem alten Kompressionsstrumpf schwimmen gehen, sofern Sie sich dies zutrauen und das im Schwimmbad erlaubt ist.

Ausdauertraining

Sportarten, die den Kreislauf in Schwung bringen, verbessern sowohl den venösen Blutfluss als auch den Lymphfluss. Dazu gehören beispielsweise Laufen, Wandern, Velofahren, Tanzen, Schwimmen und auch Langlaufen.

Velofahren
Eine gelenkschonende Alternative zum Laufen ist das Velofahren. Heute gibt es auch die Möglichkeit von Elektrovelos, welche immer preiswerter werden. Damit können weitere Strecken und auch Höhenmeter problemlos geschafft werden, ohne dabei das Lymphödem zu überlasten.

Mehr über …
… Bewegung und Sport erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 45).

An einigen Orten gibt es auch Krebssportgruppen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga danach. Hinweise und Adressen finden Sie ab Seite 50.

Was Sie selbst tun können (Selbstmanagement)

Patientinnen und Patienten können den Verlauf ihres Lymphödems erheblich beeinflussen. Dazu zählt nebst Lymphdrainage und Bewegung insbesondere das konsequente Tragen der Kompression. Wichtig ist auch eine gute Hautpflege und Gewichtskontrolle.

Entzündungen vorbeugen

Im Einzugsgebiet von entfernten Lymphknoten entsteht im Gewebe immer ein leichter Lymphstau, auch wenn davon nach aussen nichts sicht- und spürbar ist. Wie auf Seite 8 f. beschrieben, arbeitet das Lymphgefässsystem intensiv, um Abflussstörungen auszugleichen. Bedingt durch die Blockade bei den Lymphknoten fliesst die Lymphe jedoch etwas langsamer als normal.

Dadurch vermindert sich auch die Immunabwehr (siehe S. 9): Abwehrzellen können dann durch die Lymphe nicht schnell genug dorthin gebracht werden, wo sie gebraucht werden.

Da unsere Haut ständig mit Bakterien in Kontakt kommt, ist eine gute Immunabwehr wichtig. Ist sie nicht gewährleistet, dringen mehr Bakterien als üblich ein. In der Gewebeflüssigkeit vermehren sich diese schnell und verursachen eine Entzündung. Diese Gewebeentzündung nennt man Wundrose und in der Fachsprache Erysipel.

Gut zu wissen
Nicht selten ist ein Erysipel der Start zu einem Lymphödem. Es ist also klug, ein Erysipel zu vermeiden. Das Wichtigste ist, die Haut von aussen zu schützen und dadurch die Immunabwehr zu unterstützen.

Hautpflege

Unsere Haut schützt sich gegen Bakterien, indem sie einen Schutzfilm (Säureschutzmantel) produziert. Wenn wir uns waschen, spülen wir ihn teilweise weg.

Verwenden Sie deshalb besser «saure» Wasch- und Hautlotionen, also Produkte mit einem pH-Wert von 5 bis 5.5. Oft wird das auf der Packung mit «hautneutral» bezeichnet oder aber der pH-Wert steht darauf. Sie erhalten diese Produkte in Warenhäusern, Supermärkten, Drogerien und Apotheken.

Für den Genitalbereich gibt es in der Apotheke oder Drogerie spezielle hautneutrale Waschlotionen. Diese sind sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Produkte für die tägliche Pflege der Haut.

Vermeiden Sie starke Hitze und Kälte. Bei Hitze wie beispielsweise in der Sauna oder im Thermalbad dehnen sich Blutgefässe aus. Dadurch könnte sich das Ödem verstärken.

Gut zu wissen
Gesunde Haut ist widerstandskräftiger und weniger anfällig für Infektionen, Entzündungen und Druckstellen. Ausserdem erträgt sie das tägliche Tragen der Kompression viel besser.

Sonnenschutz

Jeder Sonnenbrand vermindert die Immunabwehr der Haut und schädigt auch die Lymphgefässe.

Achten Sie daher auf einen ausreichenden Sonnenschutz:

- zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben
- Hut, Sonnenbrille und Kleidung tragen
- Sonnenschutzmittel auf unbedeckte Haut auftragen
- Gartenarbeit und sportliche Aktivitäten in den Morgen- und Abendstunden betreiben
- nicht ins Solarium gehen

Weitere Informationen zu Sonnenschutz finden Sie in den Broschüren der Krebsliga (siehe S. 45).

Verletzungen

Hautverletzungen öffnen Bakterien Tür und Tor. Wer ein erhöhtes Risiko für ein Lymphödem und damit auch für ein Erysipel hat, sollte deshalb im Einzugsgebiet von entnommenen Lymphknoten auch kleine Hautverletzungen sofort ausreichend desinfizieren.

Auch bei «normalen» Aktivitäten, wie etwa bei der Nagelpflege, ist es bei einem Armlymphödem gut, sorgfältig zu sein und die Nagelhäutchen nach dem Bearbeiten zu desinfizieren.

Tragen Sie bei Gartenarbeiten immer Gartenhandschuhe. Bei schweren Arbeiten (z. B. Umgraben) sollten Sie regelmässig Pausen einlegen oder zwischendurch leichtere Arbeiten verrichten.

Gut zu wissen
Es gibt im Handel Sprühfläschchen mit Desinfektionsmitteln. Diese lassen sich gut in der Handtasche, der Jackentasche oder am Arbeitsplatz verstauen.

Wenn Sie ein Risiko für ein Beinlymphödem haben, empfiehlt es sich, Blasen an den Füssen zu desin-

fizieren und Fusspilz unverzüglich zu behandeln.

Zusätzliche Tipps

Bei Massagen

Je besser ein Körperteil durchblutet ist, desto mehr Lymphe entsteht und muss aus dem Gewebe abtransportiert werden. Daher sollten Sie sich im Einzugsgebiet von entfernten Lymphknoten keine durchblutungsfördernden Massagen (z. B. klassische Massage, Sportmassage) und keine heissen Packungen oder Wickel machen lassen.

Die übrigen Körperteile hingegen können Sie damit behandeln lassen. Achten Sie auf die Auswirkungen und reduzieren Sie gegebenenfalls die Häufigkeit und/oder Intensität der Behandlung.

Bei Spritzen und Infusionen

An einem gefährdeten Körperteil sollten Sie sich (ausser in lebensbedrohlichen Situationen) keine Infusionen stecken lassen. Machen Sie Ihr Behandlungsteam darauf aufmerksam.

Informieren Sie vor einer Narkose den Anästhesisten, dass Sie ein Lymphödem haben und am betroffenen Arm keine Infusionen und keine wiederholten oder andauernden Blutdruckmessungen haben dürfen.

Blutentnahmen und Spritzen, sofern sie sehr sorgfältig und nicht täglich gemacht werden, sind hingegen keine Gefahr für das Lymphsystem.

Beim Blutdruckmessen

Falls Sie täglich Ihren Blutdruck messen, sollten Sie dies nicht am gefährdeten Arm tun. Seltene Blutdruckmessungen (z.B. einmal pro Monat) schaden nicht.

Ernährung

Bis heute gibt es keine spezielle Diät, die ein Lymphödem nachweislich günstig beeinflussen könnte.

Obwohl sich beim Lymphödem Eiweisse im Gewebe ablagern, sollten Sie keine Diät machen, bei der sie auf Eiweisse (Proteine) verzichten. Bluteiweisse, die beim Lymphödem eine Rolle spielen, werden in der Leber hergestellt – unabhängig von den Eiweissen, die wir über die Nahrung aufnehmen. Eine Ernährung mit zu wenig Proteinen ist für den Stoffwechsel ungünstig und daher zu vermeiden.

Achten Sie darauf, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren. Viel frisches Obst, Salat und Gemüse enthalten hohe Mengen an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis und Teigwaren sowie Prote-

ine aus Fleisch und Fisch sollen in gemässigten Mengen genossen werden. Nehmen Sie auch tierische und pflanzliche Fette zu sich, jedoch in kleinen Mengen. Wer seinem Körper alle verschiedenen Nahrungsbestandteile in angemessener Menge zuführt, trägt zu einem ausgeglichenen und gut funktionierenden Stoffwechsel bei.

Zusätzliche Tipps

Würzen Sie mit Kräutern statt Salz. Natrium, das in Kochsalz, anderen Salzen und diversen Gewürzen enthalten ist, verteilt sich in den Gefässen und im Gewebe und bindet dort Wasser an sich.

Ebenso wichtig ist, dass Sie genügend trinken. Wer viel Flüssigkeit zu sich nimmt, speichert nicht automatisch mehr Wasser im Körper, sondern regt die Niere zu einer höheren Ausscheidung an. Bevorzugen Sie dabei natürliche und ungesüsste Getränke wie Wasser, Tee oder Kaffee ohne Zucker.

Übergewicht wirkt sich ungünstig auf das Lymphödem aus. Vermeiden Sie eine Gewichtszunahme respektive versuchen Sie, Übergewicht abzubauen. Eventuell lohnt es sich, eine Ernährungsberatung (siehe S. 44) in Anspruch zu nehmen.

Gut zu wissen
Weitere Informationen finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Ausgewogene Ernährung» (siehe S. 45).

Bekleidung und Schuhe

Ihre Kleidung darf weiterhin stilvoll und schick sein. Genau wie Betroffene anderer Krankheiten müssen Sie sich und Ihr Lymphödem nicht verstecken, denn es gehört zu Ihnen.

Auch wenn es manchmal schwierig ist: Seien Sie selbstbewusst und verwöhnen Sie Ihren Körper mit modischen Schnitten. Achten Sie dabei darauf, dass die Kleidungsstücke bequem und nicht einschnürend sind.

Vor allem die Achseln (bei Armödem) und die Leistengegend (bei Beinödem) brauchen genügend Bewegungsfreiheit, da hier der Lymphabfluss besonders leicht beeinträchtigt werden kann.

Beachten Sie folgende Hinweise:

- Wählen Sie Büstenhalter mit breiten Trägern. Im Fachhandel gibt es dafür spezielle Modelle (Entlastungs-BHs).
- Falls Sie eine Brustprothese tragen, wählen Sie allenfalls ein gewichtsreduziertes Modell. Es gibt selbsthaftende Modelle, die direkt auf der Haut kleben. Dies hat den Vorteil, dass das Gewicht

der Prothese nicht alleine am Träger des BHs hängt. Auch im Badeanzug ist eine derartige Prothese angenehm zu tragen. Lassen Sie sich im Spezialgeschäft beraten. Mehr darüber erfahren Sie auch in der Broschüre «Wiederaufbau der Brust und Brustprothesen» (siehe S. 45).

- Tragen Sie Armbanduhren und Schmuck lose und legen Sie sie über Nacht ab, um den Abfluss nicht zu behindern. Lassen Sie enge Ringe allenfalls erweitern.
- Vermeiden Sie zu kleine und starre Schuhe, da diese vermehrt zu Druckstellen führen. Ein Orthopädietechniker kann Ihnen bei Bedarf speziell weite Lymphschuhe empfehlen und diese an Ihre Fussform anpassen.

Am Arbeitsplatz

Es kann hilfreich sein, Ihren Arbeitsbereich ergonomisch abklären und anpassen zu lassen. Dadurch lässt sich Überbelastung oder einseitige Belastung des vom Lymphödem betroffenen Körperteils vermeiden. Vielleicht bietet Ihnen Ihr Arbeitgeber diesbezüglich Unterstützung. Unter bestimmten Bedingungen leistet die Invalidenversicherung (IV) einen Kostenbeitrag an Anpassungen des Arbeitsplatzes. Ihre Physiotherapeutin, Ihr Physiotherapeut oder Ihre kantonale oder regionale Krebsliga können Ihnen weiterführende Hinweise geben.

Auch im Internet finden Sie unter dem Stichwort «Ergonomie» viele Anregungen, vor allem für die Arbeit am Bildschirm.

Auf Reisen

Denken Sie an Ihr Lymphödem, wenn Sie Ihre Ferien planen:

- Erkundigen Sie sich, welche Impfungen Sie durchführen sollten und welche anderen Vorsichtsmassnahmen Sie ergreifen müssen (z. B. Insektenschutz). Spezifische Beratungen werden an den Zentren für Reisemedizin an der Universität Zürich sowie am Tropeninstitut in Basel angeboten.
- Nehmen Sie die wichtigsten Medikamente mit. Dazu gehört auch ein Antibiotikum, welches Sie im Falle eines Erysipels nach Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen können.
- Schützen Sie sich vor der Sonne (Hut, Kleidung, Sonnenschutzmittel).
- Das Reisegepäck sollte so leicht wie möglich sein. Benutzen Sie einen Rollkoffer, um sich zu entlasten.
- Nehmen Sie ein Desinfektionsmittel mit.

Was bezahlt die Krankenkasse?

Die Kosten für die Therapie Ihres Lymphödems werden grundsätzlich von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen. Bitte beachten Sie dazu aber die folgenden Informationen (Stand 2022).

Zur Sicherheit raten wir Ihnen, die Kostenübernahmen und eventuelle Rahmenbedingungen immer vorgängig mit Ihrer Krankenkasse abzuklären.

Behandlung des Lymphödems

Die Therapie bei einer Physiotherapeutin oder bei einem Physiotherapeuten wird über die obligatorische Krankenpflegeversicherung abgerechnet. Es braucht eine ärztliche Verordnung für diese Behandlung.

Für die Abrechnung bei medizinischen Masseurinnen und Masseuren hingegen ist eine Zusatzversicherung bei einer Krankenkasse notwendig. Zudem müssen die jeweiligen medizinischen Masseure von der Zusatzversicherung der jeweiligen Krankenkasse anerkannt sein.

Kostengutsprache

Die Versicherung übernimmt je ärztliche Anordnung die Kosten von höchstens neun Sitzungen, wobei die erste Behandlung innert fünf Wochen seit der ärztlichen Anordnung durchgeführt werden muss. Für die Übernahme von weiteren Sitzungen ist eine neue ärztliche Anordnung erforderlich.

Wenn eine lymphologische Physiotherapie mehr als 36 Sitzungen umfasst, benötigen Sie für die Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse eine entsprechende Kostengutsprache. Eine normale Physiotherapieverordnung vom Arzt genügt in diesem Fall nicht.

Für eine solche Kostengutsprache muss die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt einen ausführlichen Bericht mit der exakten Diagnose und den Therapiemodalitäten erstellen. Darin wird erwähnt, in welchen Abständen eine Lymphdrainage während der Erhaltungsphase notwendig ist, respektive ob eine stationäre oder ambulante Intensivphase vorgesehen ist. Sämtliche Unterlagen werden dann der Vertrauensärztin oder dem Vertrauensarzt der Krankenkasse zur Prüfung eingereicht.

Der Vertrauensarzt prüft den Vorschlag und beantragt, ob, in welchem Umfang und für welche Zeitdauer die Physiotherapie zulasten der Versicherung durchgeführt werden kann. Nach Ablauf dieser Zeitspanne hat der behandelnde Arzt dem Vertrauensarzt der Krankenkasse einen Verlaufsbericht und einen begründeten Vorschlag über die Fortsetzung der Therapie zu unterbreiten.

Wichtig: Manche Zusatzversicherungen übernehmen nur einen Teil der Kosten und/oder legen einen jährlichen Höchstbetrag fest.

Erkundigen Sie sich vor Therapiebeginn bei Ihrer Krankenkasse und beachten Sie die Hinweise zu den erwähnten Verbänden auf Seite 24.

Kompressionsstrümpfe

Die Kostenübernahme von Kompressionsmaterialien ist in der «Mittel- und Gegenständeliste» (MiGeL) des Bundesamts für Gesundheit (BAG) geregelt (Stand 2022).

Standard-Kompressionsmaterial

Die Kostenerstattung für Standard-Kompressionsmaterial ist auf zwei Anfertigungen pro Jahr begrenzt.

Massanfertigungen

In der Mittel- und Gegenständeliste sind Kompressionsbandagen-Massanfertigungen aufgelistet, für welche keine Jahreslimitationen bestehen. Die Krankenkassen sind verpflichtet, die Kosten für alle ärztlich verordneten Versorgungen zu übernehmen.

Die ärztliche Verordnung für die Massanfertigung wird anhand der Angaben Ihrer Fachperson für Physiotherapie oder Orthopädie ausgestellt. Die Abgabestelle muss den Qualitätsanforderungen entsprechen.

Gut zu wissen

Falls eine Versorgung mit einem rundgestrickten Serienstrumpf nicht möglich ist, werden die Kosten für einen rundgestrickten Massstrumpf übernommen.

Flachgestrickte Massstrümpfe (Kosten je nach Versorgung 500 bis 1500 CHF) werden von Krankenkassen (abzüglich Franchise und Selbstbehalt) vergütet. Dazu braucht es ein präzise formuliertes Rezept von der Ärztin oder vom Arzt. Hier finden Sie Vorlagen: www.lv-schweiz.ch.

Vorgehen

Wenn bei Ihnen zum ersten Mal ein Kompressionsstrumpf angepasst wird, erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, wie sie das handhabt und verlangen Sie schriftlich eine Kostengutsprache. Ihre Physiotherapeutin, Ihr Physiotherapeut oder eine Fachperson der Orthopädie können Ihnen bereits bei Therapiebeginn Angaben zu den ungefähren Kosten machen.

Manchmal muss via Arzt auch der Vertrauensarzt der Krankenkasse beigezogen werden, um eine jährlich wiederkehrende Kostenübernahme zu erwirken. Allenfalls gibt es auch Beiträge aus der Zusatzversicherung. Wichtig: Auf der Rechnung sollten möglichst alle verordneten Extras einzeln aufgeführt sein.

Anziehhilfen

Zum Teil werden auch mechanische Anziehhilfen (Gleithilfen oder Rahmengestelle) für Arm- und Beinstrümpfe von der Krankenversicherung übernommen. Die Anziehhilfen müssen allerdings ärztlich verordnet worden sein, weil die Betroffenen nicht in der Lage sind, den Strumpf selbstständig an- oder auszuziehen. Handschuhe hingegen werden nicht von der Krankenkasse vergütet.

Arbeitsunfähigkeit oder Klinikaufenthalt

Falls Sie während der Behandlung des Lymphödems nicht arbeiten können, brauchen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein entsprechendes Arbeitsunfähigkeitszeugnis.

Für die Behandlung in einer Klinik brauchen Sie eine ärztliche Überweisung.

Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Das Team wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Sie zusätzlich stärken und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Wenn solche Symptome Sie belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin bzw. einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kursangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine psychoonkologische Beratung und Therapie oder für die Behandlung eines Lymphödems.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Skype-Kunden erreichen die Fachberaterinnen auch über die Skype-Adresse krebstelefon.ch.

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über www.krebsliga.ch/cancerline in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 10 bis 18 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?

Sind Sie an Krebs erkrankt und haben Kinder? Dann fragen Sie sich vielleicht, wie Sie es den Kindern sagen sollen und welche Auswirkungen Krebs auf Ihren Familienalltag hat.

In der Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Die Broschüre enthält auch Tipps für Lehrpersonen.

Beratungsangebot stopsmoking
0848 000 181
Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden: www.stopsmoking.ch

Kurse
Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen: www.krebsliga.ch/kurse

Körperliche Aktivität
Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebssportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 45).

Andere Betroffene
Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

Internetforen
Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.lv-schweiz.ch (internes Forum für Mitglieder der Lymphödem Vereinigung Schweiz).

Selbsthilfegruppen
In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Lymphödem Vereinigung Schweiz
Die Lymphödem Vereinigung Schweiz will Betroffene unterstützen und die Öffentlichkeit über Lymphödeme aufklären. Der Verein stellt im Internet Informationen rund um das Lymphödem, Austauschmöglichkeiten, Selbsthilfe-Tipps sowie Links und Adressen zu wichtigen Anlaufstellen zur Verfügung. Mit der Organisation von Informationsanlässen, Tagungen, Vereinsausflügen und Mitgliedertreffen wird der Austausch unter Betroffenen gefördert.

Weitere Informationen finden Sie auf www.lv-schweiz.ch.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene
Bei Spitex-Diensten handelt es sich um spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. In manchen Kantonen gibt es auf krebskranke Menschen spezialisierte Spitex-Dienste. Diese Dienste heissen in jedem Kanton anders (z.B. Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP, palliativer Brückendienst). Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberater/innen. Diese arbeiten meistens mit Ärzten zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE
Altenbergstrasse 29
Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in nach Adresse suchen: www.svde-asdd.ch

palliative ch

Bei der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative ch
Kochergasse 6
3011 Bern
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Kosten

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt, bzw. das Produkt auf der so genannten Spezialitätenliste des Bundesamts für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihre Ärzte müssen Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nicht ärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Informationen zur Kostenübernahme bei Lymphödemen finden Sie ab Seite 38.

Broschüren der Krebsliga

- **Operationen bei Krebs**
- **Wiederaufbau der Brust und Brustprothesen**
  Welche Möglichkeiten gibt es für mich?
- **Die Strahlentherapie**
  Radiotherapie
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
  Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper
- **Bewegung tut gut**
  Übungen für Frauen mit Brustkrebs
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Sonnenschutz**
- **Ausgewogene Ernährung**
- **Ernährung bei Krebs**
- **Fatigue bei Krebs**
  Rundum müde
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
  Tipps und Ideen für ein besseres Wohlbefinden
- **Wenn auch die Seele leidet**
  Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Ich begleite eine an Krebs erkrankte Person**
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
  Wie mit Kindern darüber reden
- **Erblich bedingter Krebs**
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**
  Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- **Patientenverfügung der Krebsliga**
  Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod
- **Mein Krebs ist nicht heilbar: Was tun?**

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Ihre Meinung interessiert uns

Am Ende dieser Broschüre können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Broschüren anderer Anbieter

«Leben mit einem Lymphödem», 2019, Lymphödem Vereinigung Schweiz, online verfügbar auf www.lv-schweiz.ch
«Krebsbehandlung im Rahmen einer klinischen Studie», 2015, Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Klinische Krebsforschung SAKK, online verfügbar auf http://sakk.ch/de/
«Krebswörterbuch», 2021. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie Abdomen bis Z wie Zytostatikum, online verfügbar auf www.krebshilfe.de

Literatur

«Diagnose-Schock: Krebs», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, 2012, Springer-Verlag.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, wo diese und andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krebsliga (siehe S. 50 f.).

Internet

Deutsch

Angebot der Krebsliga

www.krebsliga.ch
Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.
www.krebsliga.ch/cancerline
Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.
www.krebsliga.ch/kurse
Kurse der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.
www.krebsliga.ch/onkoreha
Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.
peerplattform.krebsliga.ch
Betroffene begleiten Betroffene.

Weitere Angebote

www.avac.ch
Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.
www.awmf.org
Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften. Hier finden Sie auch die aktuellen Leitlinien zur Diagnostik und Therapie von Lymphödemen.
www.komplementaermethoden.de
Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.
www.krebsinformationsdienst.de
Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsinformationszentrums.

www.krebshilfe.de
Informationen der Deutschen Krebshilfe.
www.krebs-webweiser.de
Eine Zusammenstellung von Websites durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.
www.lv-schweiz.ch
Informationen der Lymphödem Vereinigung Schweiz.
www.lympha-helvetica.ch
Stiftung für die bessere Versorgung von Lymphödem-Betroffenen.
www.orthorehasuisse.ch
Hier finden Sie Adressen von Orthopädiefachgeschäften und Sanitätshäusern.
www.palliative.ch
Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.
www.patientenkompetenz.ch
Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.
www.physioswiss.ch
Schweizer Physiotherapie Verband.
www.psychoonkologie.ch
Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.
www.selbsthilfeschweiz.ch
Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.
www.sfml.ch
Schweizer Fachverband für manuelle Lymphdrainage.
www.swisslymph.ch
Swiss Lymphoedema Framework, ein Dachverband für alle Fachbereiche, die bei der Diagnose und der Behandlung von Lymphödemen und Lipödemen involviert sind.
www.vdms.ch
Verband der medizinischen Masseure der Schweiz.

Englisch

www.cancer.org
American Cancer Society.
www.cancer.gov
National Cancer Institute USA.
www.cancer.net
American Society of Clinical Oncology.
www.macmillan.org.uk
Macmillan Cancer Support, a non-profit cancer information service, UK.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Internetseiten dienen der Krebsliga auch als Quellen.

Wie alle Broschüren der Krebsliga Schweiz wird auch diese von ausgewiesenen Spezialistinnen und Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird regelmässig aktualisiert.

Die Broschüren richten sich in erster Linie an medizinische Laien und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Broschüren der Krebsliga Schweiz sind neutral und unabhängig abgefasst.

Diese Broschüre ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung der Krebsliga Schweiz. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

Fatigue bei Krebs

Ausgabe: 2022
Artikelnummer: 011028012111

Ausgewogene Ernährung

Ausgabe: 2022
Artikelnummer: 011621011111

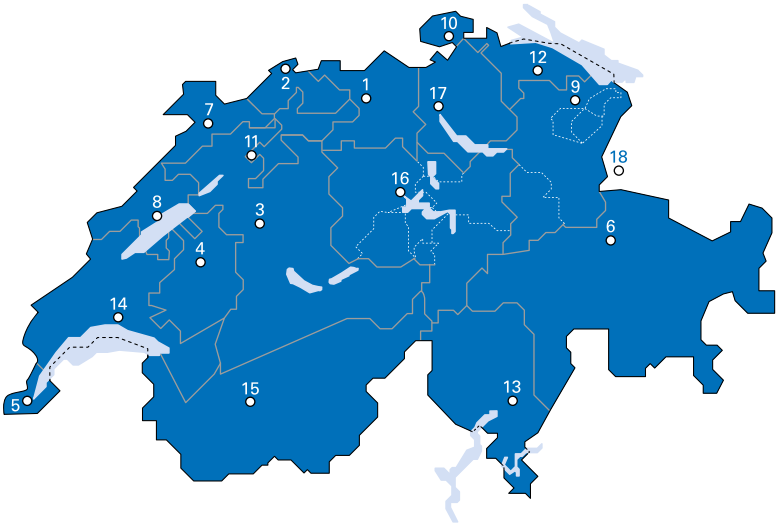
Körperliche Aktivität bei Krebs

Ausgabe: 2021
Artikelnummer: 011027013111

Wenn auch die Seele leidet

Ausgabe: 2023
Artikelnummer: 011022012111

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebsliga-thurgau.ch
www.krebsliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
Av. d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/broschueren

Cancerline
www.krebsliga.ch/cancerline,
der Chat für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 10–18 Uhr

Beratungsangebot stopsmoking
Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10–18 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebsliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass …

… weniger Menschen an Krebs erkranken,

… weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,

… mehr Menschen von Krebs geheilt werden,

… Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.