



NICHTS HÄLT DICH AUF



PATIENTENRATGEBER
Lymphödem & Lipödem

Inhaltsverzeichnis

Intro	04
Das Lymphödem	06
- Was ist ein Lymphödem?	08
- Wer ist betroffen?	10
- Woran erkenne ich, dass ich ein Lymphödem habe?	12
- In welchem Stadium befinde ich mich?	14
- Was kann ich für mein Lymphödem tun?	16
Das Lipödem	22
- Was ist ein Lipödem?	24
- Wer ist betroffen?	25
- Woran erkenne ich, dass ich ein Lipödem habe?	26
- In welchem Stadium befinde ich mich?	28
- Was kann ich für mein Lipödem tun?	30
Was kann ich zusätzlich tun?	34
- Lasse dich gut begleiten	36
- Lebe deinen Stil	38
- Setze auf Qualität	42
- Sei achtsam	44
- Werde Teil der LymphCare Community	46



Nichts hält dich auf!

Bei JOBST setzen wir alles daran, dass Lipödeme, Lymphödeme und venöse Erkrankungen dich nicht von deinen Träumen und Zielen abhalten. Wir bieten Kompressionstherapielösungen, die es dir möglich machen, dich von deiner Erkrankung nicht unterkriegen zu lassen.

Aufklären & positiv beeinflussen

Ob Lymphödem oder Lipödem - beide Erkrankungen betreffen Millionen von Menschen und sind trotzdem noch weitestgehend unbekannt oder werden oft übersehen und verwechselt. Wir arbeiten seit Jahrzehnten mit Lymph- und Lipödem-Patienten/-innen zusammen und möchten dir mit dieser Broschüre wertvolle Informationen zu deiner Erkrankung geben und dich gleichzeitig über wirksame Maßnahmen aufklären, die alle Aspekte dieser beiden Erkrankungen positiv beeinflussen können.

Kompression statt Kompromisse

Du verdienst Komfort und Sicherheit - und das jeden Tag! Deine Bedürfnisse sind unsere Motivation, unsere Produkte und Services laufend weiterzuentwickeln.

Unsere medizinischen Kompressionsversorgungen lindern nicht nur deine Symptome, sondern unterstützen dich auch bei der Bewegung im Alltag, beim Sport oder nach einer OP. JOBST Kompressionsversorgungen schränken nicht ein, sondern sind dein wertvoller Begleiter.

Hinter all unseren Produkten steckt viel Wissen, Erfahrung und die tägliche Sorgfalt eines Unternehmens, das sich den Bedürfnissen der Patienten/-innen und höchster Produktqualität verschrieben hat. Als einer der führenden Hersteller in der Kompressionstherapie setzen wir nicht nur qualitative, sondern auch modische und innovative Statements und ermöglichen es dir, trotz deines Lymph- oder Lipödems, ein selbstbestimmtes Leben zu führen - ohne Kompromisse.



LASS
DICH
NICHT
VON
DEINEM
LYMPH-
ÖDEM
RUNTER-
ZIEHEN

SCHWERE, GESCHWOLLENE BEINE ZIEHEN DICH RUNTER?



Was ist ein Lymphödem?

Du hast Schwellungen an den Armen oder Beinen? Genau an diesen Stellen fühlt sich deine Haut teigig an und ist gespannt? Du hast das Gefühl, dass deine Gelenke aufgrund der Flüssigkeitsansammlung unbeweglicher werden und Uhren sowie Schmuck sitzen enger? Die Schwellung ist eindellbar und geht beim Hochlagern zurück? Das sind typische Symptome für das Anfangsstadium eines Lymphödems. Die positive Nachricht: Es kann gut behandelt werden.

Das Lymphödem - eine chronische Erkrankung

Ein Lymphödem ist eine Ansammlung von eiweißreicher Flüssigkeit (Lymphe), die zu einer Schwellung im Gewebe führt. Wie kann das passieren? Das Lymphgefäßsystem ist Teil unseres Immunsystems im Körper. Lymphgefäße filtern und entsorgen Stoffe, die in Flüssigkeit gelöst sind - die sogenannte „lymphpflichtige Last“ oder kurz „Lymphe“.

Dabei handelt es sich zum Beispiel um Blut-Eiweiße, Fettsäuren, Stoffwechsel- oder Entzündungsprodukte. Ist der Lymphabfluss gestört, staut sich die Lymphe und so sammelt sich Flüssigkeit im Zwischenzellgewebe an, was nach außen als Schwellung sichtbar wird.

Unbehandelt sorgt die Flüssigkeitsansammlung im Gewebe dafür, dass das Lymphödem im Laufe der Zeit voranschreitet. Die eiweißreiche Lymphe aktiviert Zellen, die neues Bindegewebe bilden. Das erkrankte Gewebe verhärtet sich, das Hochlegen der Arme oder Beine bringt keine Linderung und die Schwellung ist nicht mehr eindellbar. Im weiteren Verlauf verhärtet sich die Haut weiter und es können warzenförmige Wucherungen, Verfärbungen der Haut und Fettablagerungen entstehen. Die Haut ist nun auch besonders anfällig für Infektionen.



Wer ist betroffen?

Egal ob jung oder alt, Mann oder Frau - ein Lymphödem kann in jeder Lebenslage auftreten und entsteht nicht von heute auf morgen. Es entsteht, wenn die im Gewebe anfallende Flüssigkeit über das Lymphgefäßsystem nicht mehr ausreichend abtransportiert werden kann. Dies kann als Folge einer Schädigung oder Beeinträchtigung der Lymphgefäße oder -knoten oder aufgrund einer Überbelastung des Lymphgefäßsystems entstehen. Dein Körper versucht, diese Störung auszugleichen. Gelingt es ihm nicht mehr, setzen sich komplexe Mechanismen in Gang, die das Lymphödem im Laufe der Zeit voranschreiten lassen.

Bei einem Großteil der betroffenen Patienten/-innen entsteht das Lymphödem als Folge einer äußeren Schädigung des lymphatischen Systems (z. B. Therapie einer Krebserkrankung, krankhaftes Übergewicht, Verletzungen). In selteneren Fällen sind vererbte, angeborene Ursachen Auslöser für ein Lymphödem.

Aufgrund der unterschiedlichen Entstehungsursachen lassen sich daher zwei Formen des Lymphödems unterscheiden:

Primäres Lymphödem

Ein primäres Lymphödem kann bereits unmittelbar nach der Geburt oder im Laufe des Lebens auftreten. Ursachen für seine Entstehung sind:

- Angeborenes Fehlen von Lymphgefäßen oder Lymphknoten
- Angeborene Unterentwicklung oder Weitstellung der Lymphgefäße
- Angeborene Verhärtungen von Lymphknoten

Sekundäres Lymphödem

Das sekundäre Lymphödem tritt wesentlich häufiger auf und hat eine vorangehende Ursache, durch die das Lymphsystem beeinträchtigt oder geschädigt wurde. Sekundäre Lymphödeme können in allen Körperregionen auftreten. Mögliche Ursachen sind:

- Krebs (z.B. Brust oder Prostata) und seine Therapie: Operationen, Bestrahlung, Chemotherapie, Hormonbehandlung
- Krankhaftes Übergewicht
- Verletzungen
- Chronisch venöse Insuffizienz
- Wiederkehrende Infektionen
- Parasitäre Erkrankungen (vor allem in Entwicklungsländern)
- Immobilität (z.B. nach einem Schlaganfall)



Woran erkenne ich, dass ich ein Lymphödem habe?

Symptome eines Lymphödems kannst du selbst wahrnehmen, sie können aber auch äußerlich sichtbar sein. Wichtig ist, so früh wie möglich eine genaue Diagnose und Behandlung vom Facharzt zu erhalten. Denn je früher mit einer geeigneten Behandlung begonnen wird, desto besser sind die Chancen, das Fortschreiten zu verhindern.

Äußerlich sichtbare Symptome

- Schwellung einer Extremität, die häufig asymmetrisch auftritt z.B. nur ein Arm/Bein oder beide Beine mit unterschiedlich starker Ausprägung
- Schwellungen an Fuß und/oder Handrücken
- Hautveränderungen
- Deutlich erkennbare Hautfalten und Furchen
- Entzündliche Veränderungen der Haut

Spürbare Symptome

- Schwere oder schmerzende Extremitäten
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Druck- und Spannungsgefühl
- Kribbeln oder Stechen
- Schnellere Ermüdung des betroffenen Beines oder Armes
- Kleidung und Schmuck fühlen sich enger an

Hinweis:

Nicht alle Symptome müssen gleichzeitig auftreten.



In welchem Stadium der Erkrankung befinde ich mich?

Nach einer genauen Diagnose kann das Lymphödem in verschiedene Stadien eingeteilt werden. Das jeweilige Stadium bestimmt auch die Therapieform des Lymphödems. Daher sollte sich diese direkt an die Diagnosestellung anschließen, um einer Ausweitung oder Verschlimmerung entgegenzuwirken.

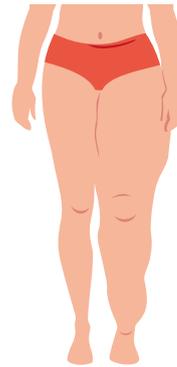
Stadium 0 - Latenzstadium

Du hast keine sichtbare Schwellung oder andere Beschwerden obwohl - zum Beispiel nach einer Brustkrebskrankung - eine Schädigung des Lymphsystems vorliegt? Dann gleicht dein Körper die Störung auf anderen Wegen aus. Bis ein Ödem äußerlich sichtbar ist, kann es noch Monate oder Jahre dauern. Ebenso besteht die Möglichkeit, dass dein Körper die Schädigung komplett kompensieren kann.



Stadium I - Spontan-reversibles Stadium

Es kommt zu einer ersten Ansammlung von Flüssigkeit, die mit dem Hochlegen der Gliedmaßen wieder nachlässt. Die Schwellung ist weich und bei punktuelltem Druck bilden sich vorübergehend Dellen.



Stadium II - Spontan-irreversibles Stadium

Durch die gestaute Gewebeflüssigkeit bildet sich zusätzliches Bindegewebe (Fibrose), das sich verhärtet (Sklerose). Die Schwellung lässt sich durch das Hochlagern nicht mehr reduzieren und das Gewebe lässt sich nur noch wenig oder gar nicht mehr eindrücken.



Stadium III

Das Gewebe ist stark geschwollen und hart. Der Umfang des betroffenen Körperteils ist stark vergrößert. Es können Hautveränderungen wie Verdickung, Verfärbung (Hyperpigmentierung), erhöhte Hautfalten, Fettablagerungen und warzige Überwucherungen auftreten.



Die konservative Therapie

Eine erfolgreiche konservative Lymphödemtherapie besteht aus den zwei Phasen der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE). Der Fokus in der ersten Phase liegt auf der Entstauung deines Lymphödems. Bei einer manuellen Lymphdrainage (kurz MLD) wendet deine Lymphtherapeut*in gezielte Griffe von den Zehen oder Fingern bis zum Rumpf an, um den Fluss der Lymphflüssigkeit wieder verstärkt zu aktivieren und überschüssige Gewebsflüssigkeit abzutransportieren.

Eine anschließende Kompressionsbehandlung mit mehrlagigen Kompressionsverbänden dient dazu den Lymphfluss weiter zu erhöhen, Flüssigkeit aus dem Gewebe in die Lymphgefäße zu transportieren und somit die Schwellung zu reduzieren. Gleichzeitig wird der Druck in den Venen reduziert, was ebenfalls zu einem Abschwellen führt. Anschließend folgt in Phase zwei die Erhaltung des erreichten Zustands durch das konsequente Tragen von Kompressionsversorgungen.

Was kann ich für mein Lymphödem tun?

Für die Behandlung deines Lymphödems stehen dir prinzipiell zwei Maßnahmen zur Verfügung: die konservative oder die operative Behandlung. Die konservative Therapie sollte immer als Erstbehandlung im Fokus stehen. Eine operative Behandlung sollte nur durchgeführt werden, wenn konservative Maßnahmen nicht helfen, die Schwellung extrem stark ist oder überschüssiges Gewebe entfernt werden muss. Hier muss die Beratung von einem erfahrenen Facharzt durchgeführt werden.

Wichtig ist eine frühzeitige Diagnose, denn mit einer geeigneten Behandlung kann der Zustand deines Lymphödems erhalten oder sogar verbessert werden.

Du suchst nach weiteren Informationen rund um das Lymphödem?

Neben weiteren hilfreichen Informationen zu deiner Diagnose, helfen wir dir auch auf www.JOBST.de das richtige Kompressionsprodukt und ein Sanitätshaus in deiner Nähe zu finden. Für noch mehr spannende News schau doch auf Instagram & Facebook vorbei.

facebook.com/JOBST.de
instagram.com/jobst_deutschland



Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)

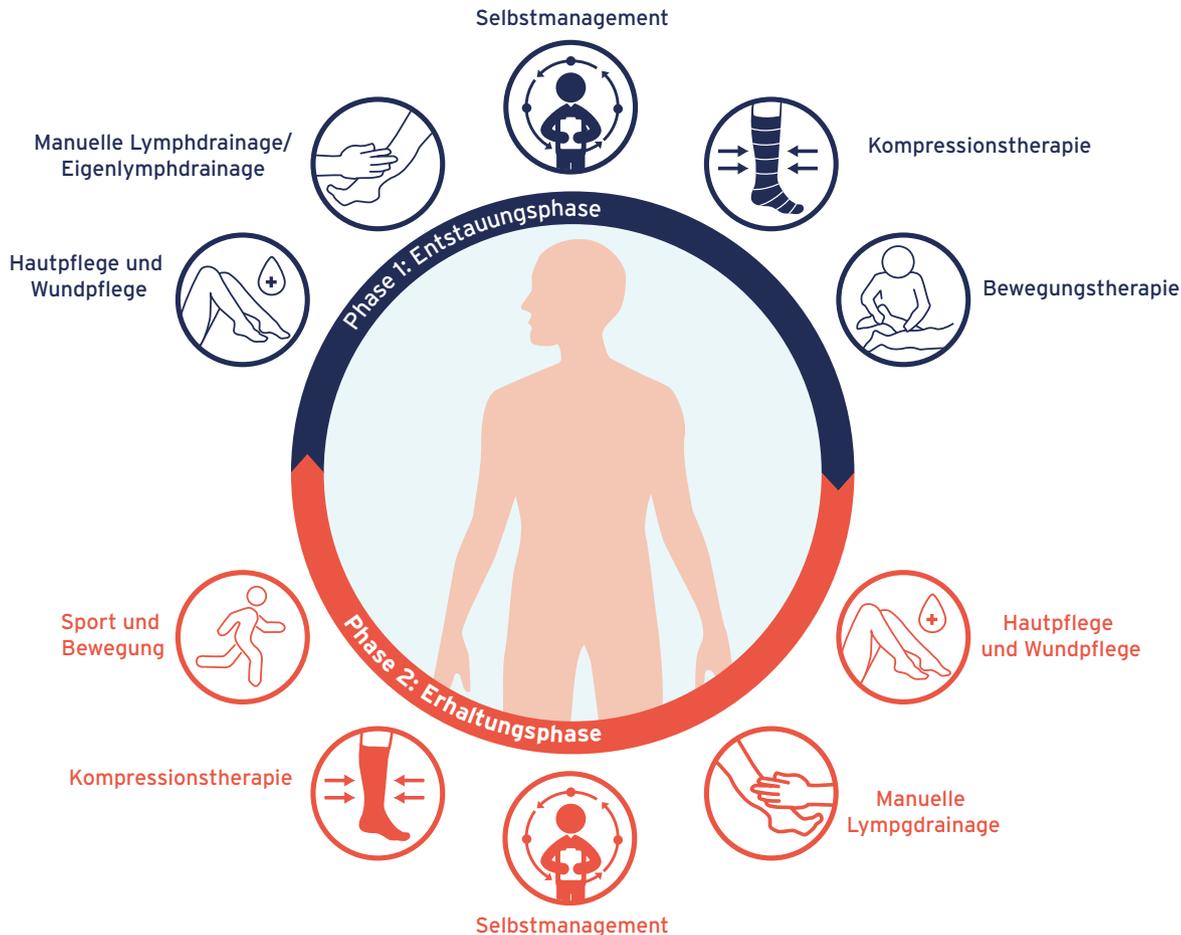
Die KPE ist die effektivste Therapie und die Basis jeder erfolgreichen Lymphödembehandlung. Ihre zwei Phasen umfassen fünf individuell aufeinander abgestimmten therapeutischen Komponenten:

- Manuelle Lymphdrainage
- Kompressionstherapie
- Bewegungstherapie
- Hautpflege
- Selbstmanagement

Phase I ist die Entstauungsphase. Im Fokus steht die Reduktion des Ödems durch mehrlagige Kompressionsverbände. In dieser Phase werden alle Bausteine der KPE in fachkundiger Beratung, möglichst 1-2 x täglich angewandt.

Phase II ist die Erhaltungs- und Optimierungsphase. Hier wird der Therapieerfolg mithilfe von medizinischen Kompressionsversorgungen konserviert und optimiert. Die Bausteine der KPE werden je nach Bedarf und Beschwerden eingesetzt.

Dein aktives Mitwirken (Selbstmanagement) ist in beiden Phasen erforderlich.





Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Die MLD ist eines der zentralen Elemente der KPE. Schon nach kurzer Zeit können mit der MLD sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Die Therapie wird vom Arzt angeordnet und von ausgebildeten Lymphtherapeuten ausgeführt. Die Kosten werden in der Regel von deiner Krankenkasse getragen. Bei dieser sanften Art der Massage wird durch spezielle Griffe, Verschiebe- und Dehntechniken die Aktivität der Lymphbahnen angeregt und so der Abfluss der Lymphflüssigkeit unterstützt. Das verhärtete Bindegewebe wird insgesamt gelockert und verliert somit an Schwellung. Eine Tiefenatmung verstärkt die positiven Effekte der MLD. Die so genannte „Zwerchfellatmung“ hilft dabei, tief liegende Lymphkolektoren zu öffnen. Daher beginnt und endet eine MLD für gewöhnlich mit Tiefenatmungs-Übungen. Übrigens: Lachen regt ebenfalls die Tiefenatmung an! Neben der Wirkung auf den Lymphfluss kann Lachen auch Stress lösen und die Stimmung positiv beeinflussen.

Wusstest du schon?

Du kannst auch lernen, wie du bei dir selbst mit einfachen Handbewegungen eine Lymphdrainage durchführst. Dieses Verfahren wird Selbst-Lymphdrainage (SLD) genannt. Dein Therapeut kann dir zeigen, wie du dabei vorgehst. Eine Eigenbehandlung ersetzt die professionelle Lymphdrainage nicht, sondern dient als zusätzliche Behandlung oder überbrückt z. B. Urlaubszeiten. Anschließend muss immer eine Kompression erfolgen.

Kompressionstherapie

Die Kompressionstherapie ist ein weiteres zentrales Element der KPE. Je nach Phase kommen Kompressionsbandagen, Kompressionsstrümpfe oder medizinische adaptive Kompressionssysteme (MAK) zum Einsatz. Durch den Druck von außen wird der Lymphfluss erhöht, Flüssigkeit aus dem Gewebe in die Lymphgefäße transportiert und somit die Schwellung reduziert. Gleichzeitig wird der Druck in den Venen vermindert, was ebenfalls zu einem Anschwellen führen kann.

Kompressionsbandagierung

In der ersten Phase der KPE wird dazu ein mehrlagiger Kompressionsverband aufgebaut. Zunächst wird dafür ein Schlauchverband angelegt. Dieser schützt die Haut und fixiert die Wickelung. Anschließend folgt eine Polsterlage, die eine bessere Anlage der eigentlichen Kompressionsbandage erleichtert. Darüber wird abschließend die eigentliche Kompressionsbandagierung gewickelt. Optimal eignet sich hierfür das handlich zusammengestellte JOBST® LymphCARE Set. Für selbstständiges An- und Ablagen gibt es alternativ auch medizinische adaptive Kompressionssysteme (MAK), z. B. JOBST FarrowWrap.

Kompressionsversorgung

Nach Abschluss der ersten Phase kommen in Phase 2 medizinische Kompressionsstrümpfe zum Einsatz. Sie sorgen dafür, dass die Schwellung nicht wieder zunimmt und der Behandlungserfolg aus der Entstauungstherapie gehalten oder weiter optimiert wird. Das A und O bei der Kompressionstherapie ist die konsequente Anwendung der Versorgung und die exakte Vermessung der betroffenen Region. Denn Kompressionsversorgungen können nur wirksam sein, wenn sie wirklich passen und den entsprechenden Druck auf das Gewebe ausüben können! Dein Arzt/Ärztin kann dir eine flachgestrickte Kompressionsversorgung verschreiben, die anschließend individuell nach deinen Maßen produziert wird. Kontaktiere deine Ärztin oder deinen Arzt für eine entsprechende Verordnung.



**BIETE
DEINEM
LIPÖDEM
DIE
STIRN**



Was ist ein Lipödem?

Die Fettverteilung deines Körpers zwischen der oberen und unteren Körperhälfte steht nicht zueinander im Verhältnis? Wenn du dazu noch Schmerzen in beiden Beinen hast, könntest du an einem Lipödem leiden.

Beim Lipödem handelt es sich um eine symmetrisch verteilte Vermehrung des Unterhautfettgewebes. Diese tritt vor allem an Ober- und Unterschenkeln (seltener den Armen) auf und geht immer mit Schmerzen im betroffenen Gebiet einher. Fettansammlungen sind aber auch um die Hüften und an den Armen möglich. Im Normalfall sind Fesseln, Füße und Hände nicht von der Fettgewebsvermehrung betroffen.

Wer ist betroffen?

An einem Lipödem leiden ausschließlich Frauen. Die genauen Ursachen für die Entstehung der Erkrankung sind noch nicht ausreichend erforscht. Es handelt sich vermutlich um eine genetische Veranlagung und um hormonelle Ursachen, denn das Lipödem tritt häufig nach hormonellen Veränderungen wie Pubertät, Schwangerschaft oder den Wechseljahren auf.

Phasen der Gewichtszunahme sind Experten zufolge ein entscheidender Auslöser für die Entwicklung eines Lipödems bei Patientinnen mit der entsprechenden genetischen Veranlagung. Ein Voranschreiten der Erkrankung ist nicht zu erwarten, solange keine Gewichtszunahme erfolgt - eine ganzheitliche Therapie ist daher besonders wichtig.



Frühzeitige Diagnose

Du bist der Meinung, eines oder mehrere dieser Symptome treffen auf dich zu? Wende dich bitte sofort an eine Fachärzt*in. Eine frühzeitige Diagnose bedeutet, dass du bestmöglich beraten und versorgt wirst.

Woran erkenne ich, dass ich ein Lipödem habe?

Auffällig beim Lipödem ist, dass die Proportionen deines Körpers durch die Fettgewebsvermehrung nicht mehr stimmen (disproportionale Fettverteilung). Oberkörper und Taille sind schmaler, während die untere Körperhälfte stark an Umfang gewinnt.

Ein Lipödem kann zwar zusammen mit krankhaftem Übergewicht (Adipositas) oder einem Lymphödem auftreten, darf aber nicht hiermit verwechselt werden. Dies ist leider noch viel zu häufig der Fall. Folgende Merkmale kennzeichnen das Lipödem.

Typische Merkmale

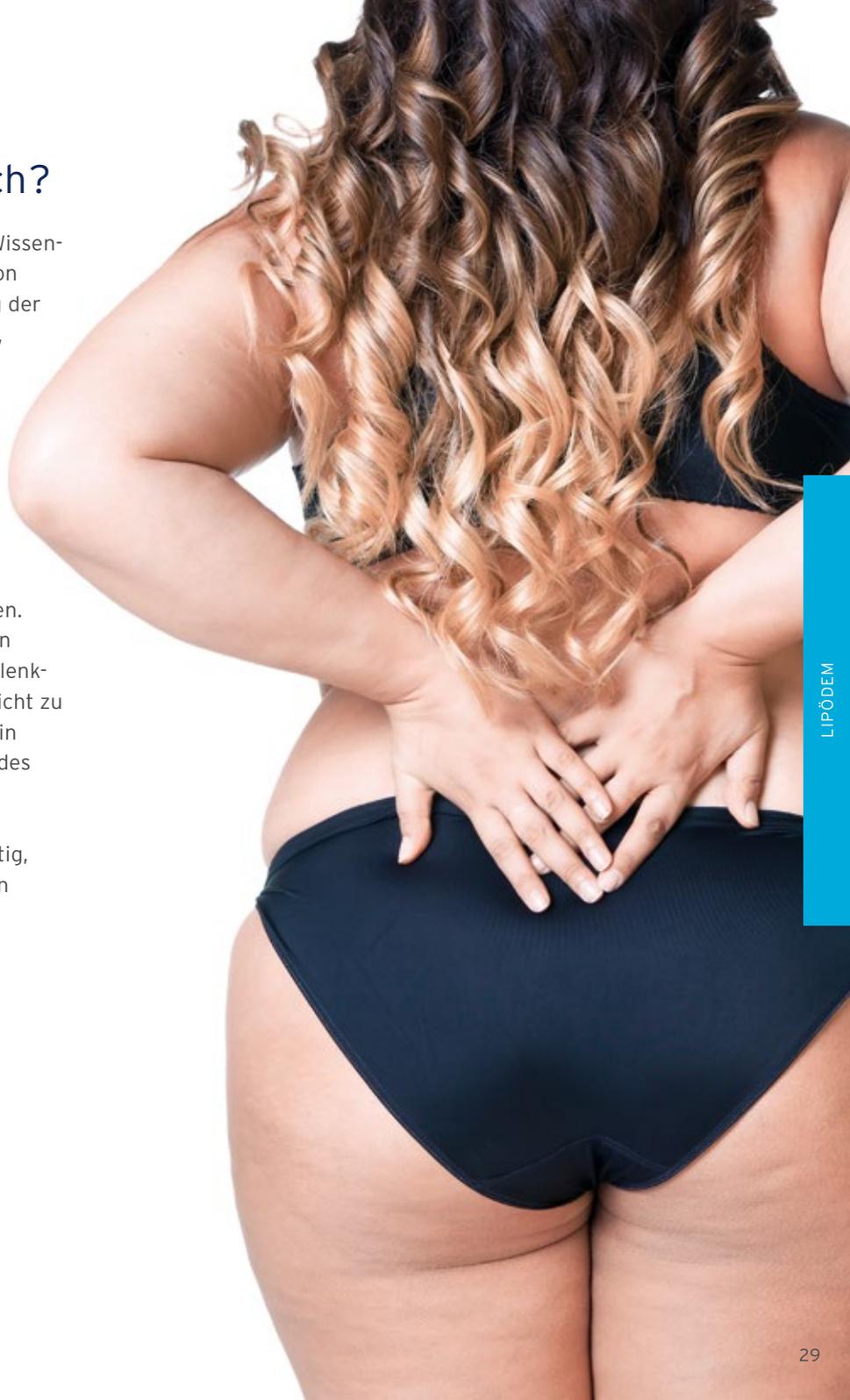
- Disproportionale Fettgewebszunahme
- Symmetrisch auftretend an beiden Extremitäten
- Schmerzen/Druckempfindlichkeit in betroffenen Bereichen
- Im Vorfeld Gewichtszunahme

In welchem Stadium der Erkrankung befinde ich mich?

Das Wichtigste zuerst: Die aktuelle Leitlinie der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften von 2024* sprechen nicht länger von einer Einteilung der Erkrankung in Stadien. Dies liegt vor allem daran, dass die äußerliche Erscheinung des Lipödems nicht immer mit der Stärke der Schmerzen korreliert. Als Symptome werden neben der disproportionalen Fettgewebsvermehrung - meist an den Beinen, seltener an den Armen; Hände und Füße sind nicht betroffen - vor allem auch verschiedene körperliche Beschwerden, wie Berührungs-, Druck- und Spontanschmerz oder Spannungs- und Schweregefühle beschrieben. Besonders ausgeprägte Fettgewebsvermehrungen können auch weitere Komplikationen, wie Kniegelenkfehlstellungen oder Hautirritationen bedingen. Nicht zu vernachlässigen sind die psychische Belastung, ein Mangel an Selbstakzeptanz sowie die Akzeptanz des eigenen Körpers.

Du siehst also, eine frühzeitige Diagnose ist wichtig, denn nur so können die richtigen therapeutischen Maßnahmen ergriffen werden.

*Quelle: AWMF; S2K Leitlinie Lipödem, 2024





Was kann ich für mein Lipödem tun?

Für die Behandlung eines Lipödems stehen eine ganze Reihe von Maßnahmen zur Verfügung. Es ist wichtig, dass eine ganzheitliche Behandlung stattfindet und alle Aspekte des Krankheitsbildes sowie die im Vordergrund stehenden Beschwerden individuell berücksichtigt werden. Neben den unten aufgeführten Maßnahmen kann es auch sinnvoll sein sich mit Gleichgesinnten in Selbsthilfegruppen auszutauschen und psychologische Hilfestellung in Anspruch zu nehmen.

Eine passende Kompressionsversorgung

Die Kompressionstherapie gehört zur Standardbehandlung bei einem Lipödem und sorgt in erster Linie für eine Schmerzreduktion und somit für mehr Wohlbefinden in deinem Alltag. Dafür werden dir flachgestrickte Strümpfe nach Maß angepasst, die regelmäßig getragen werden müssen, um den Therapieerfolg zu unterstützen. Kompressionsversorgungen können von der Ärzt*in verschrieben werden. Kontaktiere deine Ärzt*in für eine entsprechende Verordnung.

Vorteile einer Kompressionstherapie:

- Reduktion von Schmerzen
- Stützt das Weichteilgewebe
- Verbesserung der Mobilität

Psychosoziale Therapie

Wissenschaftliche Daten zeigen, dass bei Frauen mit Lipödem psychische, emotionale und soziale Beeinträchtigungen auch schon vor der Diagnose Lipödem häufig existieren. Nicht zuletzt besteht auch ein Zusammenhang zwischen der psychischen Belastung und der Schmerzwahrnehmung.

Dies zeigt deutlich, dass das Lipödem nicht bloß körperlich behandelt werden muss, ein ganzheitlicher Therapieansatz umfasst auch eine möglichst frühe psychosoziale Therapie. Gute Ergebnisse wurden hierbei mit der kognitiven Verhaltenstherapie sowie mit der auf Achtsamkeit basierenden Acceptance and Commitment Therapy erreicht.



Ernährung, Bewegung & Gewichtsmanagement

Viele Lipödem-Patientinnen leiden an krankhaftem Übergewicht (Adipositas) und den damit verbundenen Einschränkungen. Eine Reduktion des Übergewichts kann auch den Beinumfang reduzieren und somit auch zu einer Verbesserung des Krankheitsbildes führen.

Zum Erreichen einer langfristigen Gewichtsabnahme verzichte unbedingt auf kurzfristige Diäten, stattdessen bemühe dich deine Essgewohnheiten dauerhaft auf eine gesunde Ernährungsweise umzustellen. Bewegungsaktivitäten (idealerweise Sport) möglichst in Kompressions-Bekleidung ist ein weiterer wichtiger Therapiebaustein zur Reduktion der Schmerzen und zur Stabilisierung des Gewichts. Das musst du nicht alleine schaffen, deine behandelnde Ärzt*in kann dir ernährungs- und verhaltenstherapeutische Maßnahmen zur Seite stellen.

Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Die Manuelle Lymphdrainage (MLD) ist eine sanfte Behandlungsmethode, bei der durch spezielle Griffe, Verschiebe- und Dehntechniken, die Aktivität der Lymphbahnen angeregt und so der Abfluss der Lympheflüssigkeit unterstützt wird. Sie ist nicht zu verwechseln mit einer traditionellen Massage. Die MLD hat keinen Einfluss auf das Lipödem an sich, da sie nur ein Ödem (Flüssigkeitseinlagerungen) behandelt. Bei einem reinen Lipödem findet man aber weder ein relevantes Ödem noch eine Beeinträchtigung des Lymphgefäßsystems. Dennoch kann die von manchen Patienten wahrgenommene Schmerzreduktion durch MLD in der Anfangsphase einer Behandlung hilfreich sein. Liegt ein begleitendes Lymphödem vor, das sich z. B. als Folge der Adipositas entwickeln kann, dann ist die MLD eine sinnvolle Therapiemaßnahme.

Die Therapie kann von deiner Ärzt*in angeordnet werden und wird von speziell ausgebildeten Lymphtherapeuten ausgeführt. Die Kosten für die MLD werden in der Regel von deiner Krankenkasse getragen.

Die Liposuktion

Auch wenn durch eine Liposuktion (Fettabsaugung) das Lipödem sich grundsätzlich nicht heilen lässt, kann diese Behandlung die Schmerzen dauerhaft lindern und ggf. auch die Mobilität verbessert werden. Dieser Eingriff dient also nicht zur Gewichtsreduktion, sondern der Verbesserung der Lebensqualität. Voraussetzung für die Durchführung einer operativen Behandlung sollte immer sein, dass die Therapie mit konservativen - also nicht chirurgischen - Mitteln bisher nicht den gewünschten Erfolg erzielt hat.

Auch nach der Liposuktion sind die konservativen Behandlungen, wie Kompressionstherapie und Gewichtsmanagement weiterhin notwendig.



Adipositaschirurgie

Bei den Maßnahmen - der auch „bariatrische Chirurgie“ genannten Eingriffe - versteht man die Veränderung des Magen-Darm-Trakts mit dem Ziel, Patient*innen zu unterstützen, die bisher ihr krankhaftes Übergewicht nicht erfolgreich reduzieren konnten. Bekannte Methoden sind beispielsweise ein Magenband, -bypass oder Schlauchmagen zur Begrenzung der Nahrungszufuhr. Nach diesen Eingriffen muss auf eine spezielle, ausgewogene Ernährung umgestellt werden. Diese Therapie soll für Lipödem-Patientinnen mit einem BMI $\geq 40\text{m}^2$ in Betracht gezogen werden mit dem Ziel, das Gewicht und die Beinumfang zu verringern.

**ES
GEHT
NUR UM
DICH**





Stets dein Begleiter in deinem Leben.

Das tägliche Tragen deiner Kompressionsversorgung ist ein wesentlicher Bestandteil deiner Therapie. Sowohl beim Lymphödem, als auch beim Lipödem gilt: Deine Kompressionsversorgung ist dein täglicher Begleiter und unterstützt dich, dein Leben beschwerdefrei und aktiv zu gestalten.

Entstauungsfördernd bei Lymphödem

Bei deinem Lymphödem hilft die Kompressionsversorgung, die Lymphe weg von der betroffenen Extremität Richtung deiner Körpermitte zu bewegen, wo sie gut abtransportiert werden kann. Die Kompressionsversorgung verhindert auch, dass die Lymphe zurück in die Extremität fließt. In der ersten Phase der Lymphödem-Therapie hilft die Anwendung von Kompressionsbandagen oder medizinischen adaptiven Kompressionssystemen (kurz MAKs) den Behandlungserfolg der manuellen Lymphdrainage aufrecht zu erhalten. Medizinische Kompressionsstrümpfe kommen dann in der zweiten Phase, der Erhaltungsphase, zum Einsatz. Dabei handelt es sich typischerweise um maßgefertigte, flachgestrickte Strümpfe, die ganz individuell auf deine Körperkonturen angepasst werden.

Schmerzreduzierend bei Lipödem

Bei deinem Lipödem bewirkt Kompressionsbekleidung, dass die Schmerzen in den betroffenen Bereichen reduziert werden können. Hierfür ist vermutlich ein antientzündlicher Effekt verantwortlich, der besonders in Kombination mit Bewegung wirkt. Auch für die Kompressionstherapie eines Lipödems werden flachgestrickte Versorgungen nach Maß eingesetzt. Diese bieten eine individuelle Passform - ganz auf dich und deinen Körper abgestimmt.



Entdecke unser Flachstricksortiment für Lymph- und Lipödempatienten.

Unsere Kompressionsversorgungen unterstützen dich dabei, deine eigene Persönlichkeit zu unterstreichen, deinen individuellen Stil auszuleben und dich selbstbewusst zu präsentieren. Sie helfen dir, dein Leben bestmöglich zu managen und dich sicher und gut zu fühlen, so wie du bist. Die Weiterentwicklung von Funktionalität und Style stehen bei JOBST Kompressionsprodukten im Fokus. Das Ergebnis fühlt sich gut an und sieht noch besser aus.

Das Leben in vollen Zügen genießen

Wir haben uns darauf spezialisiert, die Lebensqualität von Menschen mit Lymph- und Lipödem zu verbessern.

Mit viel Erfahrung und Leidenschaft entwickeln und produzieren wir JOBST Produkte zur Kompressionstherapie, die im Alltag, im Beruf und beim Sport eingesetzt werden. Wir fühlen uns höchsten Qualitätsstandards verpflichtet und fertigen unsere Kompressionsversorgungen mit modernster Technik und unter strengsten Qualitätskontrollen. Individuelle Lösungen für jeden Anspruch, modische Vielfalt und Liebe zum Detail prägen unsere Produkte und ermöglichen dir ein Leben ohne Kompromisse.

Therapiebegleiter mit Style

Unsere Kompressionsversorgungen sind nicht nur Mittel zum Zweck. Sie sehen stylish aus, sind ausgesprochen komfortabel und sorgen in jeder Situation für ein gutes Gefühl. Wir bieten dir unkomplizierte Lösungen, die passen und dich in deiner Therapie unterstützen. Du dachtest, Therapie und Style sind Gegensätze? Nicht mit Kompressionsversorgungen von JOBST! Wir sorgen dafür, dass deine Therapiebegleiter ausgesprochen anziehend wirken.



Unsere Produktqualitäten

Unser Angebot umfasst drei Flachstrick-Qualitäten: JOBST Elvarex, JOBST Elvarex Soft und JOBST Confidence. Welche der Produktlinien für dich genau die richtige ist? Das kannst du hier nachlesen und dich ganz individuell in dem Sanitäts-haus deines Vertrauens beraten lassen.



JOBST® Elvarex®

Unser Original seit 1953 - starke Kompression für eine feste Unterstützung. Für Lymphödem mit schwerer Ausprägung und für Lipödem.

- **Starker Halt:** Bietet Stabilität, die hilft, Hautfalten zu überbrücken
- **Atmungsaktiv:** Eine spezielle Maschenstruktur fördert die Luftdurchlässigkeit
- **Funktionszonen:** Ein optionaler Zusatz für mehr Tragekomfort und Flexibilität
- **Mikromassage:** Die spezielle Gestrickstruktur kann bei Bewegung einen Mikromassage-Effekt auf der Haut ausüben.

Entdecke auch die nahtlose Hand- und Zehenkompression von JOBST® Elvarex® Plus in Kombination mit JOBST® Elvarex® - die innovative 3D-Stricktechnologie verleiht dir das Gefühl einer zweiten Haut.

Wusstest du schon?

Deine Ärzt*in kann dir aus hygienischen Gründen eine sogenannte Wechselversorgung verordnen. Da du deine Kompressionsversorgung täglich waschen solltest, gibt dir das die Freiheit, eine Versorgung tagsüber trocknen zu lassen. Für mehr Informationen sprich gern deine behandelnde Ärzt*in darauf an.



JOBST® Elvarex® Soft

Zuverlässige und hautfreundliche Kompression. Für Lymphödem mit milder bis moderater Ausprägung und für Lipödem.

- **Angenehm weich:** Ein besonders weiches Bauschgarn verleiht eine hautschonende Weichheit für einen optimalen Tragekomfort
- **Mikromassage:** Die spezielle Gestrickstruktur kann bei Bewegung einen Mikromassage-Effekt auf der Haut ausüben
- **Atmungsaktiv:** Eine spezielle Maschenstruktur fördert die Luftdurchlässigkeit

Ergänzend bieten wir für deine Kompressionsversorgung von JOBST® Elvarex® Soft auch die nahtlosen Hand- und Zehenversorgungen von JOBST® Elvarex® Soft Seamless an - für optimalen Tragekomfort.



JOBST® Confidence

Die nächste Generation flachgestrickter Kompressionsversorgungen nach Maß, für alle die es lieben, sich frei zu bewegen. Für Lymphödem mit milder bis moderater Ausprägung und für Lipödem.

- **Contour Fit:** Die innovative Strickmethode ermöglicht eine optimale Anpassung an individuelle Körperformen
- **Weich & stabil:** Hergestellt aus einem geschmeidig anpassenden Gestrick, welches zudem die Sicherheit einer festen Unterstützung gibt
- **Feuchtigkeitsmanagement:** Ein hochentwickeltes Feuchtigkeitsmanagement-System für optimalen Tragekomfort



Erfahre mehr Glück, mehr Selbstliebe und mehr Achtsamkeit

Bewegungstherapie

Finde heraus, was dir Spaß macht und deinem Körper guttut. Regelmäßige Bewegung ist ein zentraler Baustein deiner Therapie. Empfehlenswert sind gelenkschonende Sportarten, wie z. B. Schwimmen, Yoga, Aquajogging, Nordic Walking oder Radfahren. Aber bitte nicht von null auf hundert! Fange langsam an und steigere dein Tempo.

Selbstmanagement

Du bist dein eigener Chef. Gestalte deine Therapie aktiv, bewusst und informativ. Wie sieht dein Krankheitsbild aus? Welche Maßnahmen unterstützen dich? Wo erlebst du Therapieerfolge? Reflektiere dein Verhalten, setze dich damit auseinander und ziehe deine individuellen Schlüsse für die Therapiefortführung.

Hautpflege

Gib deiner Haut die Pflege, die sie braucht. Hautpflege ist eine wichtige Säule in der Therapie des Lymphödems. Grundsätzlich kann aber auch die Kompressionsbekleidung deine Haut belasten. Verwöhne deine Haut und schütze ihre natürliche Barrierefunktion. Für die Hautreinigung empfehlen sich milde, seifenfreie und medizinische Waschlotionen. Eine angemessene Hautpflege erreichst du mit Cremes und Lotionen, die hautverwandte Fette und Öle verwenden (z. B. Aloe Vera oder Mandelöl). Deine Haut ist sehr trocken? Milchsäure und barrierebildende Lipide (Linolsäure, Ceramide) sorgen in speziellen Cremes für besondere Pflege und Schutz.



Auch JOBST hat ein spezielles Pflegesortiment (JOBST® SkinPro). Dieses beinhaltet eine pflegende Körperlotion, ein erfrischendes Körpergel und eine reichhaltige Fußcreme.

Was kann ich zusätzlich noch für mehr Lebensqualität tun?

Stehe im Einklang mit deinem Körper

Akzeptiere deinen Körper, registriere ihn bewusst und behandle ihn respektvoll. Finde dein inneres Gleichgewicht und erkenne wer du bist und wo du stehst. Jeder Mensch hat Entwicklungspotentiale, finde deine heraus und setze dich mit ihnen auseinander - das ist schon der erste richtige Schritt. Einklang heißt Ruhe und Entspannung zu finden - sowohl in deinem Körper als auch in deinem Bewusstsein.



Behandle deinen Körper respektvoll und lerne ihn zu lieben.

Achte auf bequeme Kleidung

Entscheide dich für lockere Kleidung und angenehme Stoffe. Enge Gürtel und BHs sollten der Vergangenheit angehören, ebenso High-Heels. Mit flachem, bequemen Schuhwerk fühlst du dich einfach wohler.

Genieße deinen Urlaub

Viele Betroffene fragen sich, ob sie mit ihrer Erkrankung in den Urlaub fahren können. Natürlich ist das möglich. Bist du von einem Lymphödem betroffen, achte darauf, dass du dich nicht allzu sehr der Hitze, Sonneneinstrahlung oder zu heißem Wasser aussetzt. Ansonsten lass es dir gutgehen!

Überreicht durch:



essity

JOBST®,
an Essity brand

BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1
46446 Emmerich am Rhein
Deutschland
www.jobst.de
Tel. +49(0)2822 607-100
Fax +49(0)2822 607-199

