



Quälend schöner Sommer.

Eigentlich lieben wir den Sommer! Draussen essen, laue Abende mit Freunden geniessen, Baden, Sport treiben, die langen Abende und das Gefühl von warmem Wind auf der Haut...

Mit einem Lymphödem stellt der Sommer allerdings eine grosse Herausforderung für viele Betroffene dar. **Es ist leider so, dass Sie - gerade in der heissen Zeit - ihre Kompressionsversorgung unbedingt tragen müssen.** Was oft schwierig ist! Mit unserem Newsletter möchten wir daher dazu beitragen, Lymphödempatientinnen und -patienten die heissesten Sommerwochen zu erleichtern.

Tipps zur Abkühlung

- **Lüften** Sie in der Nacht gut durch. Am Morgen, so bald es wärmer wird, schliessen Sie die Storen (oder Vorhänge) und leben Sie - wie unsere Nachbarn im Süden - im Halbdunkeln.
- Leisten Sie sich einen **Ventilator**. Eine leichte Brise hilft bereits am Morgen, die Kompressionsstrümpfe ohne Schweissausbrüche anzuziehen. Auch tagsüber und nachts kann sie Wunder wirken, vermeiden Sie aber unbedingt Zugluft.
- Feuchten Sie ihre Kompressionsstrümpfe mit einem **Wasserzerstäuber** von Zeit zu Zeit leicht an (nur Wasser verwenden, kein Parfum). Beim Trocknen entsteht eine wunderbare Kühlung.
- Benützen Sie morgens und abends zur **Hautpflege** nicht die übliche reichhaltige Hautlotion, sondern ein leichtes **Hautgel und lagern Sie dieses im Kühlschrank**. So bekommen Sie morgens und abends beim Eincrèmen einen kühlenden Frischekick. Solche leichten und trotzdem reichhaltigen Pflegeprodukte erhalten sie von jedem Kompressionsstrumpf-Hersteller in Ihrem Sanitätsfachgeschäft.
- Die Firma Juzo **stellt Kompressionsstrümpfe mit eingewobenem Silberfaden** her, der antibakteriell wirkt und Hautrötungen infolge Schwitzens entgegenwirkt.



Schwimmen mit Strumpf?

Viele Lymphödem-Patienten haben uns schon gesagt, dass sie aus Scham auf den erfrischenden Besuch der Badeanstalt verzichten. Warum eigentlich? Was hält uns Betroffene davon ab, mit einem (frisch gewaschenen) alten, ausgedienten Arm- oder Beinstrumpf ins Wasser zu gehen? Geben wir unseren Hemmungen den Vorrang gegenüber unserem Wunsch nach Wohlbefinden - sprich Abkühlung?

Getrauen Sie sich, seien Sie selbstbewusst und probieren Sie es aus. Es passiert nichts! In öffentlichen Gewässern (See, Fluss) sollen Sie allerdings Badeschuhe tragen, falls Sie unter einem Bein-Lymphödem leiden. Die Verletzungsgefahr ist sonst zu gross.

Eine andere Möglichkeit ist, das Bad ohne Kompressionsversorgung zu geniessen. Falls Sie danach rasch und unkompliziert wieder eine Kompression tragen möchten: Leisten Sie sich einen Spezialversorgung (**Adaptive Klettbandage**). Diese zeichnen sich durch leichtes An- und Ablegen aus, auch wenn die Haut noch feucht ist. Betroffene können die Kompression über mehrere Klettverschlussseinheiten selbständig einstellen und segmentweise nachjustieren. Diese Klettbandagen gibt es von einigen Herstellern. Lassen Sie sich im Sanitätsfachgeschäft beraten.

Mückenstiche und andere Verletzungen

Bei einem Beinödem tragen Sie auch im Sommer Schuhe mit gutem Halt (keine Flip-Flops). Vor allem bei Reisen in Mückengebiete oder Ferien am See/Meer ist ein guter Mückenspray ein Muss. Lange, leichte Leinenhosen und luftige Blusen für die Abendstunden erleichtern das Draussensein.

Falls Sie gestochen werden oder eine Verletzung haben: desinfizieren Sie diese sofort, markieren Sie die Stelle, beobachten Sie sie gut und machen Sie ein Foto. Wenn sich die Heilung verzögert oder eine ausgedehnte Rötung (mit Fieber) entsteht, konsultieren Sie umgehend einen Arzt. Falls sich aus der Verletzung ein Erysipel entwickelt hat, ist eine Therapie mit Antibiotika notwendig. Mehr Informationen erfahren Sie in unseren Selbsthilfe-Tipps auf unserer Homepage.

Flugreisen

Speziell in der Hauptreisezeit kann es vorkommen, dass ein Koffer verspätet oder gar nicht ankommt. Wir empfehlen Ihnen deshalb, mindestens einen zweiten Strumpf und die Gummihandschuhe und/oder Anziehhilfe ins Handgepäck zu nehmen, so dass Sie für einen Notfall gerüstet sind. Stehen Sie bei langen Flugreisen immer wieder auf, laufen Sie ein paar Schritte und achten Sie darauf, genügend zu trinken. Um den Lymphabfluss zu fördern machen Sie regelmässig ein paar Atem- und Gymnastikübungen (zumindest mit Händen/Fingern respektive Füssen/Zehen). Diese finden Sie unter [www.lv-schweiz](http://www.lv-schweiz.ch) / Lymphödem-Lexikon / Therapie (KPE) / Gymnastik und Bewegung

**Die Lymphödem Vereinigung Schweiz
wünscht Ihnen einen schönen Sommer!**

