

Newsletter in besonderen Zeiten – Nr. 4

Liebe Mitglieder, liebe Gönner, liebe Interessierte

Im letzten Newsletter haben Sie erfahren, dass deutsche Strumpfhersteller sowie die Schweizer Vertriebsfirmen die Produktion und Lieferung von Kompressionsprodukten auch während Corona-Zeiten sicherstellen. Gerne liefern wir Ihnen heute folgenden Nachtrag:

Sigvaris AG:

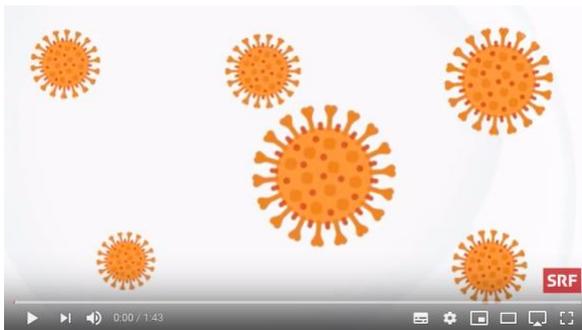
Sigvaris als Schweizer Hersteller von rund- und flachgestrickten Kompressionsstrümpfen wird trotz einschneidenden Massnahmen und zusätzlichen Hygienevorschriften die Produktion insbesondere von massgefertigten Produkten aufrecht halten. Aufgrund der lokalen Produktion werden wir auch in den kommenden Tagen in gewohnt kurzer Zeit liefern können. Die Betreuung durch unseren Kundendienst ist zu den normalen Öffnungszeiten gewährleistet.

1. Information zum Coronavirus

Corona, Corona, Corona...

Das Virus mit dem Namen SARS-CoV-2 ist derzeit in aller Munde. Die Lungenkrankheit, die dadurch ausgelöst wird, heisst COVID-19. Was dabei genau passiert, erfahren Sie – bei Interesse

- in einem kurzen schematischen [Erklärungsvideo von SRF](#)
- in einem längeren [Video mit medizinischen Erklärungen von NDR](#)



2. Tipps zum Lymphödem und zur Therapie

Mit diszipliniertem Selbstmanagement können Betroffene mit Lymphödem den Verlauf ihres Lymphödems erheblich mitbestimmen. Dazu zählt nebst Lymphdrainage und Bewegung insbesondere das konsequente Tragen der Kompression.

Wie Sie aus unserer [letzten Ausgabe](#) erfahren haben, können Sie sich auch in diesen Zeiten – mit ein bisschen Organisation - einen Kompressionsstrumpf anmessen und bestellen lassen. Falls Sie damit aber lieber noch abwarten möchten, präsentieren wir Ihnen hier ein paar Tipps und Tricks, wie Sie Ihr Ödem dennoch gut selber therapieren können:

- **Eine Kurzzugbinde als Unterstützung:** Verstärken Sie Ihren aktuellen Strumpf mit einer Kurzzugbinde, die Sie rundum wickeln.

- **Ein zweiter Strumpf drüber:** Tragen Sie einen zweiten, älteren und etwas weiteren Strumpf über Ihren aktuellen Strumpf, um den Druck nötigenfalls zu erhöhen.
- **Therapieren oder unterstützen Sie Ihr Lymphödem mit Wraps:**
Adaptive Klettbandagen - so genannte «Wraps» - zeichnen sich durch leichtes An- und Ablegen aus. Sie können die Kompression über mehrere Klettverschlussseinheiten selbständig einstellen und segmentweise nachjustieren. Gemäss Aussagen von *Essity/Jobst* können Masse der letzten Strumpfversorgung als Grundlage für die Ermittlung der richtigen Grösse herangezogen werden. Wraps werden in unterschiedlichen Formen von verschiedenen Herstellern angeboten:
 - [Jobst FarrowWrap](#)
 - [Juzo ACS Light](#) und [Juzo Compression Wrap](#)
 - [Lohmann&Rauscher ReadyWrap](#)
 - [Medi circaid juxtacures](#)
 - [Sigvaris Wrap](#)

Wenn Sie Fragen haben oder Informationsmaterial benötigen, wenden Sie sich an Ihre Orthopädiefachperson oder an die Lymphödem Vereinigung Schweiz. Wir können bei Bedarf den Kontakt zu den verantwortlichen Industriefachpersonen herstellen oder einfädeln, dass Sie Infomaterial erhalten.

- **Gestalten Sie Ihre eigene „Corona“-Intensivphase:**
Wenn Sie das nötige Material zuhause haben, bandagieren Sie Ihr Lymphödem wieder einmal selbst ein – oder bitten Sie ein Familienmitglied um Hilfe. Wie eine Kurzzugbandage wirkt, welche Materialien Sie benötigen und wie Sie den Verband wickeln, erfahren Sie auf unserer [Homepage](#). Falls Ihnen das Material fehlt, können Sie dieses womöglich bei Ihrem Lymphtherapeuten, bei Ihrem Orthopädiefachgeschäft oder im Internet beziehen. Bei Google finden Sie „Lymph-Sets für Arme oder Beine“, z.B. *Rosidal Lymphset Arm, Rosidal Lymphset Bein, Jobst Lymphcare Arm, Jobst Lymphcare Bein, Juzo Lymphaid Bandage Kits*.



Achtung: Wenn Sie eine ärztliche [Verordnung für Bandagematerialien](#) haben, können Sie die Kosten eventuell über die Krankenkasse abrechnen. Bitte klären Sie dies aber vorerst mit Ihrer Krankenkasse ab.

- **Benutzen Sie oberflächenaktive Postermaterialien:** Um verhärtetes Ödemgewebe aufzulockern ist es vorteilhaft, Materialien mit unregelmässiger Oberfläche in einen Kompressionsverband einzubauen oder unter einen Kompressionsstrumpf zu legen. Vielleicht haben Sie in diesen Tagen ja Zeit und Musse, sich solche Polstermaterialien zu beschaffen/bestellen und damit Ihr Ödem zu therapieren.
 - [Juzo SoftCompress](#) (auch als LymphAid Bandage Kits erhältlich)
 - [Medi Lymphpads](#)
 - [Mobiderm](#) (deutsche Produktübersichten [hier](#))

Auch hier: bei Fragen oder für Informationsmaterial können wir den Kontakt zu den verantwortlichen Industriefachpersonen herstellen.

- **Therapieren Sie Ihr Ödem im Schlaf - mit einem gepolsterten Nachtstrumpf:**

[Jobst Relax](#) ist der massgefertigte Kompressionsstrumpf für die Nacht - für Arm und Bein. Unter Umständen können Sie diesen Strumpf bei Ihrer Orthopädiefachperson bestellen, ohne dass Sie zum Abmessen vorbei gehen müssen. Dazu könnten die Masse ihrer letzten Strumpfversorgung – sofern diese gut passte – verwendet werden. Bitte besprechen Sie dies aber mit Ihrer Fachperson.

3. Ideen für den Alltag

Schon wieder ist eine Woche vorbei – und wir sollten immer noch zuhause bleiben.

Wie wär's, wenn Sie sich selbst, Ihren Partner oder Ihre Partnerin oder Ihre ganze Familie bei einem Candle-Light-Dinner mit einem einfachen 5-Gänge Menü verwöhnen?

Wir haben die perfekten Rezeptvorschläge für Sie! Die Rezepte können Sie als pdf herunterladen und ausdrucken.

1. Warme [Oliven-Crostini](#) oder [Tomaten-Bruschetta](#)
2. [Frühlingssalat](#), ein Muntermacher
3. Käseüberbackenes [Auberginengratin](#) mit Sardellen und Tomaten
4. [Königinnen Pastetli](#) mit Bohnen
5. [Mandel-Soufflé mit Zitrusfruchtsalat](#) oder [Exotischer Fruchtsalat](#)



Wir wünschen Ihnen ein sonniges Wochenende und «En Guete!»

Ihre Lymphödem Vereinigung Schweiz

PS: Lesen Sie in der nächsten Ausgabe, wie Sie Ihre Haut pflegen und so ein Erysipel vorbeugen können.