



## Newsletter in besonderen Zeiten – Nr. 5

Liebe Mitglieder, liebe Gönner, liebe Interessierte

Im letzten Newsletter sind wir auf Möglichkeiten des «Selbstmanagements» eingegangen. Wir greifen dieses Thema nochmals auf und möchten Ihnen in dieser Ausgabe Sinn und Zweck einer guten Hautpflege vorstellen.

### 1. Information zum Coronavirus

Corona fordert!

Doch Corona hat auch gute Seiten, und von diesen möchten wir Ihnen heute berichten:

#### Die Solidarität der Bevölkerung

Mit dem Hund des älteren Nachbarn Gassi gehen oder für ihn Einkäufe erledigen, Kinder hüten für Arbeitstätige oder auch Telefongespräche mit einsamen Menschen führen. Viele möchten [solidarisch sein und helfen](#) und bieten ihre Hilfe unter anderem [digital](#), aber auch analog an. Seit wenigen Tagen werden in immer mehr Schweizer Städten «[Gabenzäune](#)» eingerichtet. Bürgerinnen und Bürger können dort in durchsichtigen Säckchen Esswaren und Alltagsprodukte aufhängen – und bei Bedarf mitnehmen. Wie es scheint, eine wunderbare und erfolgreiche Idee.

#### Meilenstein der Digitalisierung

Es ist nicht ein Computervirus, das die Welt in eine Krise stürzt... Umso erfreulicher, dass die Technik in vielerlei Hinsicht hilft, die Krise zu bewältigen. Und dadurch ein Revival erlebt: ein virtuelles Treffen zum Apéro oder Znacht, Homeoffice und digitale Sitzungen, Streaming-Konzerte von Musikern, Homeschooling. Beinahe alles ist heute digital möglich, und vieles davon wird hoffentlich auch nach der Krise bleiben. Trotzdem freuen wir uns auf ein richtig altmodisches, analoges Treffen mit Freunden im Café.

#### Die Natur erholt sich

Auf Satellitenbildern der NASA ist deutlich zu erkennen, wie die Luftverschmutzung in Wuhan, dem Epizentrum der Krise, zurückgegangen ist. Sicherlich ist auch die Schweizer Luft sauberer geworden. Geniessen Sie sie also die [frische Luft zum Durchatmen](#).

Der Stillstand wirkt sich auch auf die Tierwelt aus. In [Venedig](#) verbesserte sich die Wasserqualität so stark, dass unterdessen Fische in den Kanälen sichtbar und Schwäne zurückgekehrt sind. In [England](#) grasen Hirsche und Rehe auf grünen Wiesen nahe einer Siedlung, wo sonst Kinder spielen und in Indien spazieren Lockdown-sei-dank ganze Elefantenherden entlang der Strassen.

### 2. Tipps zum Lymphödem und zur Therapie

Weil wir Tag für Tag - und manche von uns sogar auch nachts - unsere Kompressionsstrümpfe tragen, wird unsere Haut stark beansprucht. Lymphödem-Betroffene leiden unter trockener und rissiger Haut, kämpfen womöglich mit eingewachsenen Haaren, Fusspilz oder irritierten Hautpartien im Bereich des Silikon-Haftrandes.

Rissige Haut, entzündete Haarwurzeln und kleinste Wunden stellen Eintrittspforten für Bakterien dar. Weil bei einem Lymphödem der Lymphabfluss verlangsamt und auch die lokale Immunabwehr geschwächt ist, können eindringende Bakterien im ungünstigsten Fall zu einem Erysipel (auch Wundrose oder Hautentzündung genannt) führen.

## Das Erysipel



### **Definition:**

Ein Erysipel ist eine bakterielle Entzündung der oberen Hautschichten und Lymphwege und zeigt sich als scharf begrenzte Rötung.

### **Ursache:**

Die Hautentzündung wird meistens durch Bakterien namens Streptokokken verursacht, die über kleinste Wunden eindringen und sich in der Haut vermehren.

### **Symptome:**

Einige Stunden nach Infektion zeigt sich das Erysipel als scharf begrenzte, erwärmte und eventuell angeschwollene Hautrötung. Die Lymphknoten in der Umgebung sind geschwollen und schmerzhaft. Schwere Formen sind häufig begleitet von hohem Fieber.

### **Diagnose:**

Der Arzt erkennt ein Erysipel meist aufgrund der typischen Symptome. Zusammen mit der Feststellung der Eintrittspforte und einer Blutuntersuchung kann die Diagnose gesichert werden. Das Erysipel sollte unbedingt von einer allergischen Hautreaktion oder einer Borreliose unterschieden werden.

### **Therapie:**

Die Bekämpfung der Streptokokken erfolgt mit Antibiotika. Meistens kommt dabei Penizillin zum Einsatz. Achtung: Bitte informieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie eine Penizillinallergie haben. Schwere Erysipel-Formen müssen im Spital behandelt werden, damit die Antibiotika über eine intravenöse Infusion gegeben werden können.

Zusätzlich: entzündungshemmende, schmerzstillende und fiebersenkende Medikamente, Kühlung der betroffenen Stelle, Bettruhe, Reinigung und Desinfektion der Hautwunde.

### **Verlauf / Komplikationen:**

Bei frühzeitiger Behandlung und gutem Immunsystem heilt ein Erysipel nach einigen Tagen ab. Eine unbehandelte Hautinfektion kann sich weiter in tiefere Hautschichten ausbreiten, zu einer Venenentzündung oder gar einer lebensgefährlichen Blutvergiftung (Sepsis) führen. Dies sollte unbedingt verhindert werden.

Für uns Betroffene mit Lymphödem ist es also besonders wichtig, einem Erysipel vorzubeugen. Dies erreichen Sie durch sorgfältige Pflege Ihrer Haut. Cremen Sie Ihre Haut regelmässig ein, am besten abends, nachdem Sie Kompressionsversorgung ausgezogen haben. Suchen Sie sich Pflegeprodukte, die Ihnen zusagen, damit Sie sie täglich anwenden. Achten Sie darauf, dass Ihre Hautcreme folgende Qualitäten aufweist:

- feuchtigkeitsspendend, am besten mit Urea = Harnstoff  
(Rückfettende Produkte sollten nur bei sehr trockener schuppiger Haut, Schuppenflechte oder Ekzemen benutzt werden, am besten nach Rücksprache mit einem Hautarzt.)
- „hautneutral“  
(das heisst, pH-Wert = 5.5, damit der Säureschutzmantel stabilisiert wird.)
- so wenig Inhaltsstoffe wie möglich  
(Damit kann der Entstehung von Allergien vorgebeugt werden.)

Wussten Sie schon, dass es Pflegeprodukte gibt, die perfekt auf das Tragen von Kompressionsstrümpfen abgestimmt sind? Verschiedene Herstellerfirmen bieten unterdessen diverse solcher Produkte an. Schauen Sie doch einmal nach, was es alles gibt...

- [Bauerfeind Pflegeschaum](#)
- [Jobst SkinPro](#)
- [Juzo Pflegeprodukte](#)
- [Medi Pflegeprodukte](#)
- [Sigvaris Leg Care](#)

Fazit:

Gepflegte, gesunde Haut ist widerstandskräftig und dient als Grundlage für die Therapie eines Lymphödems. Sie ist weniger anfällig für Infektionen, Entzündungen und Druckstellen und kann deshalb Komplikationen der Kompressionstherapie effektiv verhindern.

### 3. Ideen für den Alltag

Egal ob Brettspiel, Kartenspiel, Würfelspiel oder Denkspiel - Spielen Sie ein Spiel!

Nutzen Sie die Zeit, entspannen Sie sich, vergnügen Sie sich, lachen Sie, geniessen Sie Zeit mit Ihren Familienangehörigen oder auch ganz für sich allein. Wir stellen Ihnen hier ein paar Spiel-Ideen vor. Die Spielanleitung finden Sie gleich online über den Link. Und wer weiss - vielleicht ist ja auch ein Spiel darunter, das Sie schon lange lernen wollten!

<b>Brettspiele:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Dame</a> (auch als <a href="#">Online-Dame</a> möglich)</li><li>- <a href="#">Mühle</a>, zu Schweizerdeutsch „Nüüni-Stein“ (auch als <a href="#">Online-Mühle</a> möglich)</li><li>- <a href="#">Schach</a> (auch als <a href="#">Online-Schach</a> möglich)</li><li>- <a href="#">Mensch ärgere dich nicht</a>, zu Schweizerdeutsch „Eile mit Weile“</li><li>- <a href="#">Sternhalma</a></li><li>- <a href="#">Monopoly</a></li><li>- <a href="#">Risiko</a></li><li>- <a href="#">Die Siedler von Catan</a></li><li>- <a href="#">Scrabble</a></li></ul>	<b>Kartenspiele:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Jass</a> (ob Sie dazu das „deutschschweizer Blatt“ oder lieber das „französische“ oder „österreichische/bayrische“ Blatt verwenden, ist natürlich Ihnen überlassen.)</li><li>- <a href="#">Uno</a></li><li>- <a href="#">Schwarzer Peter</a></li><li>- <a href="#">Poker</a></li><li>- <a href="#">Elferraus</a></li><li>- <a href="#">Ligretto</a></li><li>- <a href="#">Skip-Bo</a></li></ul>
---	--

<b>Würfelspiele:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Filzlaus</a></li><li>- <a href="#">Mäxchen</a></li><li>- <a href="#">Kniffel</a>, in der Schweiz oft „Yatzy“ genannt.</li></ul>	<b>Denkspiele:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Sudoku</a></li><li>- <a href="#">Kreuzworträtsel</a></li><li>- <a href="#">Viergewinnt</a> (auch <a href="#">Online-Viergewinnt</a>)</li></ul>
--	---

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung und eine wunderbar sonnige Woche.

*Ihre Lymphödem Vereinigung Schweiz*

PS: Verpassen Sie nicht unseren nächsten Beitrag, in welchem wir Ihnen das brandneue Volumen-Messtool vorstellen!