



Protokoll Lymphstammtisch in Basel – 27.09.2025

Teilnehmende:

- 3 Betroffene mit sekundäres Lymphödem an einem oder beiden Beinen
- 2 Betroffene mit sekundäres Lymphödem am Arm

Total: 5 Personen

Am Samstag, den 27. September, an einem bereits sonnigen Herbsttag, trafen wir uns in einer eher kleinen Runde von Betroffenen mit Lymphödem im altbekannten Restaurant „Mister Wong“ in der Nähe des Bahnhofs SBB.

Wir begrüßten uns herzlich – viele altbekannte Gesichter waren zu sehen, aber auch neue Mitglieder, die an diesem Tag zum ersten Mal am Lymphstammtisch teilnahmen. Alle waren herzlich willkommen.

Ein zentrales Thema, das uns verband, war nicht nur das Lymphödem. Wir sprachen ausführlich über die schwere Krebstherapie, die jede von uns durchlaufen hat. Dabei stellten wir fest, dass die Erfahrungen sehr unterschiedlich waren:

- Bei manchen wurden 38 Lymphknoten entfernt, bei anderen sogar 80.
- Einige hatten Strahlen- oder Chemotherapie, jeweils mit verschiedenen Dosierungen und unterschiedlichen Vorgehensweisen.

Alle Teilnehmenden hatten nach der Krebstherapie ein sekundäres Lymphödem, sei es nach Brustkrebs oder nach Gebärmutter- bzw. Gebärmutterhalskrebs.

Wir stellten fest, dass es allen gut tat, offen über die Herausforderungen zu sprechen, die eine Krebsdiagnose mit sich bringt, und darüber, was danach auf die Überlebenden zukommt. Dazu gehören zahlreiche Nebenwirkungen, manche dauerhaft, mit denen die Betroffenen lernen müssen zu leben:

- Fatigue-Syndrom
- Wechseljahre
- Unfruchtbarkeit
- Depressionen
- seelische Zusammenbrüche
- Verlust von Beziehungen oder Ehekrisen
- ggf. weitere Tumore oder Leukämie
- Liste nicht abschließend...

Eine Teilnehmerin berichtete offen, dass bei ihr rund sechs Jahre nach der ersten Krebstherapie eine Leukämie aufgetreten ist. Sie hatte kürzlich eine aufwendige Stammzelltransplantation hinter sich.

Das myelodysplastische Syndrom (MDS), das sich als Spätfolge der damaligen **Chemotherapie** entwickelte, ging im weiteren Verlauf in eine Leukämie über.

Solche therapieassoziierten Erkrankungen können auch mehrere Jahre nach einer Chemotherapie auftreten. Sie sind selten, stellen jedoch eine sehr ernstzunehmende Spätfolge einer Krebstherapie dar.

Alle Betroffenen an diesem Lymphstammtisch waren dennoch froh, unter den Lebenden zu weilen und das Leben weiterleben zu können – auch mit den Nebenwirkungen. Wie das Lymphödem zeigt, kann man sein Leben dennoch lebenswert gestalten. Dank der Gemeinschaft fühlt man sich auch bei diesen schwierigen Themen nicht allein gelassen, sondern gut aufgehoben.

Zum Thema **Selbstmanagement** – also das konsequente Einhalten verschiedener zusätzlicher Massnahmen wie **Bewegung, Hautpflege, Lymphgymnastik, Atemtechniken** usw., die die Lymphtherapie unterstützen – wurde am Rande des Lymphstammtischs kurz gesprochen. In diesem Protokoll möchten wir nun die erste Auswertung unserer kürzlich durchgeführten Umfrage zum Thema „Selbstmanagement und Integration in den Alltag“ festhalten. Ziel dieser Umfrage ist es, die Realität der Betroffenen abzubilden: Wie viel Zeit wenden sie für ihr Selbstmanagement auf, um die Lymphtherapie optimal zu unterstützen? Welche Auswirkungen hat dies auf den Arbeitsalltag und das tägliche Leben?

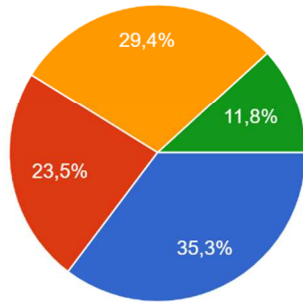
Mit unserer Umfrage wollen wir einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung gehen: Das Selbstmanagement soll Abbildbar gemacht werden durch Befragung der Betroffenen. Wir werden die Umfrage regelmässig durchführen, um möglichst viele Meinungen von Betroffenen einzuholen und so ein realistisches Bild der Lebenswirklichkeit zu erhalten.

Auswertung Umfrage 2025

Allgemeine Fragen zur Integration von Therapie in den Alltag:

Bewegung / Gymnastik / Spazieren

17 Antworten



- Täglich mind. 30–60 Minuten
- Wöchentlich mind. 2x 30–60 Minuten
- Wöchentlich 3–4x 30–60 Minuten
- Gar nicht

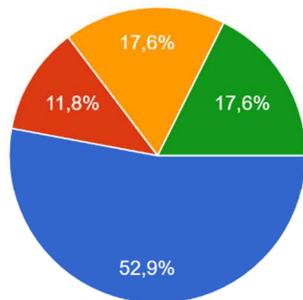
Täglich aktiv (4,5–7 Std./Woche): Teilnehmer → 6 Personen

Mehrmals wöchentlich aktiv (1–4 Std./Woche): Teilnehmer → 9 Personen

Gar nicht aktiv (0 Std./Woche): Teilnehmer → 2 Personen

Hautpflege

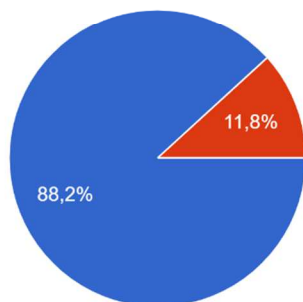
17 Antworten



- Täglich
- Wöchentlich mind. 2x
- Wöchentlich 3–4x
- Gar nicht

Kompressionsversorgung tragen

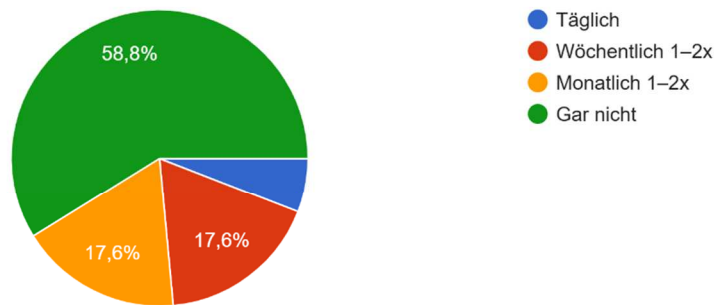
17 Antworten



- Täglich >12 Stunden
- Täglich 6–12 Stunden
- Täglich <6 Stunden
- Gar nicht

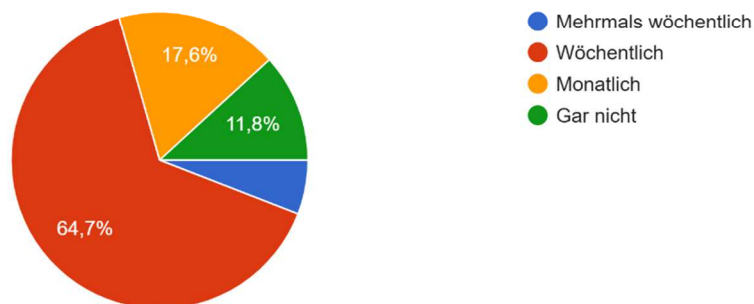
Selbstbandagierung

17 Antworten



Manuelle Lymphdrainage bei einem Therapeuten

17 Antworten



Annahmen pro MLD-Sitzung

Dauer einer Sitzung: 45 Minuten = 0,75 Std.

Hin- und Rückfahrt: 2×20 Minuten = 40 Minuten = 0,67 Std.

Gesamtdauer pro Sitzung: $0,75 + 0,67 \approx 1,42$ Std.

Monatliche Frequenzannahmen:

- Wöchentlich → 4 × pro Monat
- Mehrmals wöchentlich → 8 × pro Monat (angenommen 2× pro Woche)
- Monatlich → 1 × pro Monat
- Gar nicht → 0

Interpretation:

Minimale Monatszeit: 0 Std. | **Maximale Monatszeit:** 11,36 Std.

Die meisten Betroffene mit Lymphödeme gehen **wöchentlich zur MLD** (ca. 5,7 Std./Monat inklusive Fahrzeit).

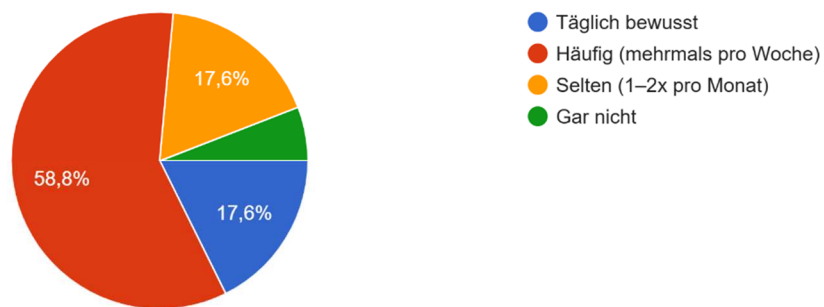
Einige gehen nur **monatlich** (ca. 1,4 Std./Monat).

Zwei Teilnehmer gehen gar nicht.

Höchste Belastung: Teilnehmer, die **mehrmals wöchentlich** gehen, investieren über 11 Std./Monat. Diese Zahlen zeigen klar, wie viel **Zeitaufwand für Therapie + Anfahrt** die Betroffenen aufbringen.

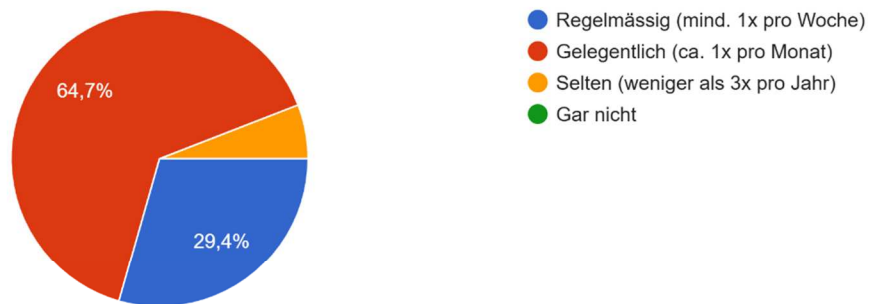
Ernährung bewusst gestalten (Gewichtskontrolle, ausgewogene Ernährung, Flüssigkeit)

17 Antworten



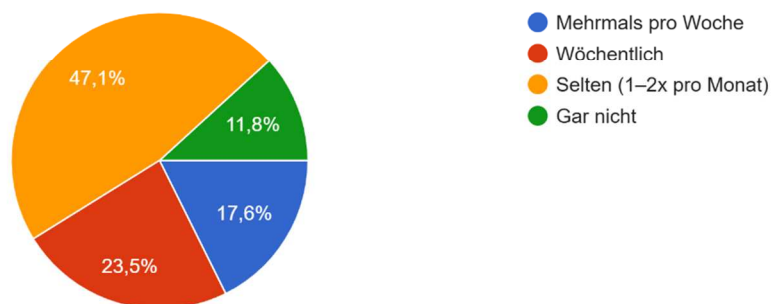
Informieren über die Krankheit (Lesen, Internet, Austausch, Veranstaltungen)

17 Antworten



Psychisches Wohlbefinden aktiv unterstützen (Entspannung, Gespräche, Selbsthilfegruppe)

17 Antworten



Selbstkontrolle (Beobachtung Schwellung, Hautzustand, Umfangmessung)

17 Antworten

