

Gut leben mit LYMPHÖDEM & LIPÖDEM

Ihre Gesundheit. Ihre Stärke. Ihr Alltag. 

Mit dem richtigen Wissen und ein paar guten Gewohnheiten können Sie aktiv zu Ihrem Wohlbefinden beitragen und Ihre Lebensqualität verbessern.

*Kleine Schritte,
große Wirkung
für Ihre
Gesundheit!*



PFLEGE & HYGIENE

Eine gute Hautpflege schützt vor Entzündungen und unterstützt die Behandlung.

- ✓ Haut täglich reinigen und sorgfältig abtrocknen – besonders zwischen Zehen und Hautfalten.
- ✓ Täglich eine pH-neutrale, feuchtigkeitsspendende Lotion oder Creme verwenden.
- ✓ Kleine Verletzungen sofort desinfizieren und beobachten.
- ✓ Fuß- und Nagelpflege vorsichtig durchführen.
- ✓ Sonnenbrand, Insektenstiche und Verletzungen möglichst vermeiden.



WICHTIG:

Bei Rötung, Überwärmung, Schmerzen oder Fieber bitte umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Dies können Anzeichen einer Entzündung sein.



ZUSÄTZLICHER TIPP FÜR DEN SOMMER:

An heißen Tagen die betroffenen Extremitäten öfter kühlen (z. B. mit kühlen Umschlägen oder Kühlpads) und hochlagern.



BEWEGUNG & SPORT

Regelmäßige Bewegung fördert den Lymphfluss und verbessert die Lebensqualität.

EMPFEHLENSWERT SIND:

- ✓ Spaziergänge und Walking
- ✓ Radfahren
- ✓ Schwimmen oder Wassergymnastik
- ✓ Gymnastik und Dehnübungen
- ✓ Krafttraining mit leichter bis moderater Belastung
- ✓ Yoga oder Pilates

TIPPS:

- Tragen Sie beim Sport – sofern empfohlen – Ihre Kompressionsversorgung.
- Steigern Sie die Belastung langsam.
- Vermeiden Sie Überlastung und hören Sie auf Ihren Körper.



BEI LANGEM STEHEN UND SITZEN:

Öfter mal die Füße an- und entspannen und bewegen.

- Beim Stehen: Auf die Zehenspitzen stellen.
- Beim Sitzen: Füße an- und entspannen und bewegen – beugen, strecken, kreisen.



KOMPRESSIONSVERSORGUNG

Die Kompressionsversorgung ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung.

SO GELINGT DER ALLTAG:

- ✓ Kompressionsstrümpfe täglich tragen – möglichst vom Morgen bis zum Abend.
- ✓ Morgens direkt nach dem Aufstehen anziehen.
- ✓ Anziehhilfen nutzen, wenn das Anziehen schwerfällt.
- ✓ Strümpfe täglich nach Herstellerangaben waschen.
- ✓ Zwei Versorgungen im Wechsel tragen.
- ✓ Regelmäßig die Passform überprüfen lassen und bei Veränderungen neu vermessen.



TIPP:

Legen Sie bei längeren Ruhephasen die betroffenen Arme oder Beine möglichst hoch.



ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt Ihre Gesundheit.

EMPFEHLUNGEN:

- ✓ Viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte
- ✓ Ausreichend Eiweiß (z. B. Fisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte)
- ✓ Hochwertige Pflanzenöle bevorzugen
- ✓ Ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee trinken
- ✓ Möglichst salzarm essen
- ✓ Alkohol reduzieren
- ✓ Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel nur in Maßen genießen



GUT ZU WISSEN:

Es gibt keine spezielle Diät gegen Lymph- oder Lipödem. Ein gesundes Körpergewicht kann Beschwerden jedoch verringern.



DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN



Haut
täglich pflegen



Regelmäßig
bewegen



Kompression
konsequent tragen



Ausgewogen essen
und ausreichend
trinken



Kontrolltermine
wahrnehmen



Bei Beschwerden
frühzeitig medizinischen
Rat einholen

*Sie sind
nicht allein.*



GEMEINSAM AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

Mit einer konsequenten Behandlung, Bewegung und guter Selbstpflege können Sie Ihre Beschwerden lindern und Ihre Lebensqualität verbessern.

Bei Fragen sprechen Sie Ihr behandelndes Team oder Ihre Lymphtherapeutin bzw. Ihren Lymphtherapeuten an.



 Czybulka Physiotherapie
Bahnhofstraße 25
53340 Meckenheim
 02225 702266
 www.czybulka.de