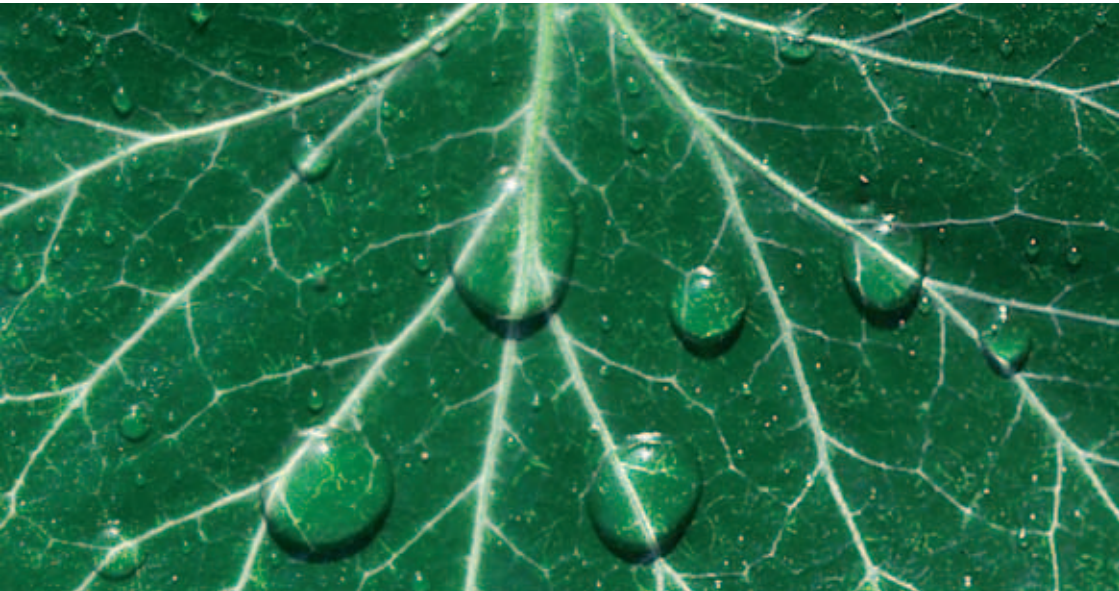
Das Lymphödem nach Krebs

Eine Information der Krebsliga
für Betroffene



Impressum

_Herausgeberin
Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

_Projektleitung und Redaktion
Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern

_Fachberatung und Text
Anna Sonderegger, PT BSc ZFH, Klinische Spezialistin physioswiss IOG/Lymphologie physioswiss, Zürich
Yvette Stoel, PT, Klinische Spezialistin Lymphologie, Institut für Physiotherapie, Kantonsspital Winterthur

_Illustration
S. 8: Daniel Haldemann, Grafiker, Wil SG

_Fotos
Titelseite: Wassmer Graphic Design, Zäziwil
S. 4, 20: ImagePoint AG, Zürich
S. 12: Keystone, Peter Klaunzer

_Design
Wassmer Graphic Design, Zäziwil

_Druck
Koprint AG, Alpnach Dorf

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2012, 2010, Krebsliga Schweiz, Bern
2., überarbeitete Auflage

KLS / 11.2012 / 21 000 D / 1410

Inhaltsverzeichnis

Editorial **5**

Das Lymphsystem und seine Aufgaben **6**
Die Lymphgefässe 6
Risiko Lymphödem 10

Das Lymphödemrisiko verringern **13**
Bewegung und Wellness 13
Entzündungen vorbeugen 15

Wenn trotzdem ein Lymphödem entsteht **17**
Behandlungsmöglichkeiten 18
Das Behandlungskonzept 19
Ablauf der Behandlung 21
Eine Therapeutin, einen Therapeuten finden 23
Was bezahlt die Krankenkasse? 24
Unterstützende Massnahmen 25

Beratung und Information **28**

Liebe Leserin, lieber Leser

Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Normalerweise nehmen nur wenige Menschen wahr, dass sie ein Lymphsystem haben. Sie sind sich kaum bewusst, wozu dieses gut sein soll und was geschehen kann, wenn es nicht mehr optimal funktioniert. Entsprechend sind auch Lymphödeme kein täglicher Gesprächsstoff.

Trotz verbesserter Operations- und Bestrahlungstechniken besteht jedoch nach Krebsbehandlungen ein Risiko, früher oder später ein Lymphödem zu entwickeln.

Diese Broschüre informiert Sie in kurzen Worten über das Was, Wie und Warum des Lymphsystems und des Lymphödems. Sie erfahren, wie sich das Ödemrisiko vermindern lässt und was Sie bei einem beginnenden oder bereits vorhandenen Lymphödem tun können und tun sollten.

Je nach Krebsart, je nach Operation und weiteren Behandlungen, je nach Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand mögen Ihnen die hier vorgeschlagenen Massnahmen übertrieben erscheinen. Im Gespräch mit Ihrer behandelnden Ärztin und einem Therapeuten mit Weiterbildung in lymphologischer Physiotherapie, auch komplexe physikalische Entstauungstherapie genannt, finden Sie am ehesten heraus, was bei Ihnen sinnvoll und angemessen ist.

Betrachten Sie daher die Hinweise in dieser Broschüre als Leitplanke. Vertrauen Sie Ihrer eigenen Wahrnehmung, Ihrem gesunden Menschenverstand und Ihrer Erfahrung.

Behalten Sie Ihre gewohnten Aktivitäten bei, wenn sie Ihnen Freude machen und Ihr Wohlbefinden fördern. Um Ihr Lymphsystem nicht zu überfordern, werden Sie vielleicht das eine oder andere weniger intensiv betreiben als zuvor oder öfter mal eine Pause einschalten.

Ihre Krebsliga

Das Lymphsystem und seine Aufgaben

Die Ursachen und Auswirkungen eines Lymphödems sind besser verständlich, wenn Sie eine grobe Ahnung vom Lymphsystem unseres Körpers haben. Auch die Möglichkeiten der Vorbeugung (Prophylaxe) und der Behandlung können Sie dadurch besser nachvollziehen.

Das Lymphsystem besteht aus den Lymphgefässen und den lymphatischen Organen.

Die lymphatischen Organe

In den lymphatischen Organen entstehen und reifen die Lymphozyten, eine Untergruppe der sogenannt weissen Blutkörperchen (Leukozyten).

Die Lymphozyten sind wichtig für die Abwehr von Krankheitserregern und anderen Fremdstoffen. Unser Lymphsystem übernimmt also auch gewisse Aufgaben des Immunsystems.

Zu den lymphatischen Organen gehören:

- die Lymphknoten (siehe Kasten)
- das Knochenmark
- die Thymusdrüse
- die Milz
- die Mandeln (Tonsillen)
- das lymphatische Gewebe in den Schleimhäuten

Die Lymphgefässe

Zum Lymphgefässsystem gehören die Lymphgefässe und die darin fliessende Lymphe (von lat. lympha = Quell-, Flusswasser).

Begleiter des Blutkreislaufs

Durch den ganzen Körper zieht sich ein dichtes Netz von verästelten Lymphgefässen, die zuweilen, etwas veraltet, auch als Lymphbahnen bezeichnet werden. Sie sind ein wichtiger Begleiter des Blutkreislaufs.

Mit jedem Herzschlag pumpt das Herz Blut durch die Arterien bis in die kleinsten Verzweigungen (Kapillaren). Dort findet der Stoffwechsel zwischen Blut und Gewebe statt: Gewebe und Organe werden mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Abfallstoffe daraus werden aufgenommen.

Über die Venen fliesst das nun sauerstoffarme, venöse Blut zurück zum Herz. Von dort gelangt es – nach einem Umweg über die Lunge, wo es Sauerstoff tankt – wiederum als arterielles Blut in den Kreislauf.

Die Venen können nicht alle (Abfall-)Stoffe transportieren, die verwertet, «entsorgt» oder ausgeschieden werden müssen. Sie sind dafür auf die Hilfe des Lymph-

gefässsystems angewiesen. Es verläuft in enger Nachbarschaft zum Blutgefässsystem mit seinen Arterien, Venen und Kapillaren.

Der Weg der Lymphe

Im Gegensatz zum Blutkreislauf bildet das Lymphgefässsystem keinen geschlossenen Kreislauf. Es ist vielmehr ein Einbahn-Begleitsystem der Venen. Seine Gefässe beginnen als Kapillaren im Gewebe und vereinigen sich zu grösseren Lymphgefässen, denen Lymphknoten zwischengeschaltet sind.

Die Lymphgefässe münden dann in Lymphsammelgefässe, auch Lymphstämme genannt (siehe S. 8). Diese enden unter den beiden Schlüsselbeinen an den grossen Venen direkt vor dem Herz (Venenwinkel).

Die grösseren Lymphgefässe haben eine Muskelschicht, mit der sie eigenständige Pumpbewegungen machen. Sie sind auch mit Gefässklappen versehen, die das Zurückfliessen der Lymphe verhindern.

Lymphknoten und Krebs

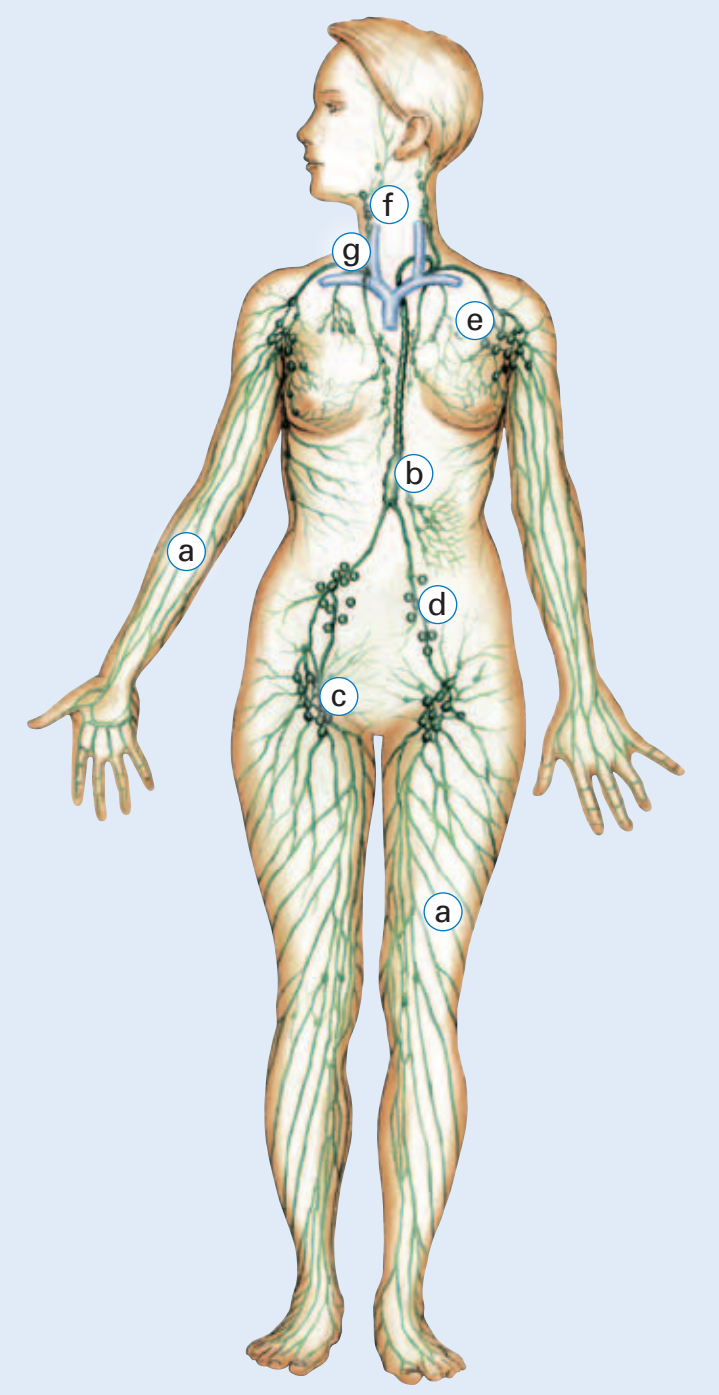
Lymphknoten sind keine Drüsen, obwohl sie fälschlicherweise auch als Lymphdrüsen bezeichnet werden. Drüsen sind vielmehr Organe, die Stoffe abgeben, die für den Körper (lebens)wichtig sind, zum Beispiel Hormone.

Die Lymphknoten hingegen haben eine Reinigungsfunktion.
Sie sind Filterstationen für die Lymphe; vergrössert sehen sie aus wie Badeschwämme.

Das ist auch der Grund, weshalb bei vielen Krebsoperationen gewisse Lymphknoten entfernt werden; denn die Lymphknoten versuchen, Tumorzellen zu zerstören. Gelingt dies nicht, setzen sich die Tumorzellen in den Lymphknoten fest und vermehren sich dort. Es entstehen Lymphknotenmetastasen.

Sind Lymphknoten von Tumorzellen befallen, sagt dies etwas darüber aus, wie weit sich ein Tumor ausgebreitet hat.

Ein Mensch hat ca. 600–800 Lymphknoten; einige Menschen haben eher grössere und dafür weniger Lymphknoten, andere haben eher kleinere und dafür zahlenmässig mehr Lymphknoten.



Das Lymphgefässsystem

a) Lymphgefässe
b) Lymphsammelgefäss
c) Lymphknotengruppe Leisten
d) Lymphknotengruppe Bauchraum
e) Lymphknotengruppe Achselhöhlen
f) Lymphknotengruppe Hals-/Rachenbereich
g) Venenwinkel

Auf ihrem Weg bis zur Einmündung in die grossen Venen nimmt die Lymphe weiter Flüssigkeit und Bestandteile wie abgestorbene Zellen, Eiweisspartikel, Krankheitserreger etc. auf. Sie fliesst dabei auch durch unzählige Lymphknoten, wo das Aufgenommene gefiltert und aufgespalten wird in «zu Entsorgendes» oder «wieder zu Verwertendes». Das ist möglich, weil in den Lymphknoten Abwehrzellen (Lymphozyten) gespeichert sind, die sich bei Bedarf vermehren und aktiv werden.

Nur was wieder in den Blutkreislauf gelangen darf, wird in die grossen Venen geleitet. Aus dem Lymphsystem gelangen so pro 24 h ca. zwei Liter Lymphe wieder ins Blutsystem zurück.

Die in den Lymphknoten entsorgten Bestandteile werden ins Ausscheidungssystem (Nieren, Darm) geschleust.

Lymphabflussgebiete

Anhand der Illustration auf Seite 8 können Sie nachvollziehen, wie das Lymphgefässsystem bzw. der Lymphabfluss funktioniert:

Lymphe aus den Beinen, den Genitalien und der Bauchdecke fliesst zuerst zu den gleichseitigen Leistenlymphknoten, dann über grössere Lymphgefässe in den Bauchraum und von dort – zusammen mit der Lymphe aus dem Bauch und den Bauchorganen – in ein Sammelgefäss ungefähr auf Höhe des Bauchnabels.

Aus diesem Sammelgefäss geht ein grosses Lymphgefäss in den linken Venenwinkel, dem Zusammenschluss der Hals- und Armvene.

Lymphe aus den Armen und der gleichseitigen Hälfte des Oberkörpers fliesst zu den Achsellymphknoten und von dort über grössere Lymphgefässe in die jeweiligen Venenwinkel.

Lymphe aus dem Kopf fliesst über die Halslymphknoten zu den Venenwinkeln – von der rechten Kopfhälfte zum rechten, von der linken Kopfhälfte zum linken Venenwinkel.

Lymphgefässe passen sich an

Die Lymphgefässe können sich der Menge Lymphe anpassen, die sie zu transportieren haben. Wenn wir schlafen oder entspannt herumsitzen, arbeiten Lymphsystem und Blutkreislauf kaum.

Wenn der Blutkreislauf auf Hochtouren läuft, z. B. beim Sport, an einem heissen Tag oder bei körperlich anstrengender Arbeit, produziert der Körper entsprechend mehr Gewebeflüssigkeit.

Das Lymphgefässsystem erhöht darauf seine Pumpleistung. Deshalb entstehen in solchen Situationen keine Ödeme, vorausgesetzt, das Lymphgefässsystem ist intakt.

Wird der Lymphfluss wegen einer Blockierung in den Lymphknoten oder in den Lymphgefässen gestaut, bildet sich eine Schwellung, ein Lymphödem.

Risiko Lymphödem

Der Lymphabfluss kann insbesondere nach einer Lymphknotenentfernung im Rahmen einer Krebsoperation oder auch durch eine Strahlentherapie blockiert oder gestört werden. Die Gewebeflüssigkeit und ihre Bestandteile können nicht mehr abfliessen und stauen sich im Gewebe; es entsteht eine Schwellung, ein Lymphödem.

Solche «erworbenen» Lymphödeme werden auch als *sekundäre* Lymphödeme bezeichnet. Sie sind nicht zu verwechseln mit den *primären* Lymphödemen. Bei diesen handelt es sich um eine angeborene Veränderung von Lymphgefässen und/oder Lymphknoten, die zu einer Störung des Lymphtransportes führt.

Dank verbesserter Operations- und Behandlungstechniken bei Krebs und weil kaum mehr radikal Lymphknoten einer Körperregion entfernt werden, sind Lymphödeme seltener geworden. Sie entstehen aber trotzdem noch – auch Jahre nach einer Krebsbehandlung.

Ein Lymphödem beschränkt sich immer auf das Einzugsgebiet der Lymphknoten, die entfernt wurden. Wegen einer Lymphknotenentfernung in der Achselhöhle bekommt man also nie ein geschwollenes Bein.

> Am häufigsten sind Lymphödeme an den Armen, am Brustkorb und an der Brust nach einer Lymphknotenentfernung in der Achselhöhle bzw. nach örtlicher Strahlentherapie.
> Lymphödeme in den Beinen entstehen, wenn bei Krebsoperationen in der Leistengegend, im Becken und im Bauch Lymphknoten entfernt werden.
> Lymphödeme im Gesicht entstehen, wenn bei Krebsoperationen Gesichts- und Halslymphknoten entfernt werden.

Mehrarbeit für Lymphgefässe

Nach jeder Lymphknotenentfernung und/oder Strahlentherapie besteht das Risiko, dass sich früher oder später ein Lymphödem entwickelt, da entfernte Lymphknoten

nicht nachwachsen. Am besten untersucht ist dies am Beispiel von Brustkrebs (siehe Kasten).

Die umgebenden Lymphgefässe steigern dann ihre Tätigkeit, um den Schaden zu kompensieren. Sehr oft reicht das aus und es zeigt sich nach aussen nie ein Ödem.

Es ist aber auch möglich, dass diese Lymphgefässe mit der Zeit die Mehrarbeit nicht mehr leisten und die Abflussstörung nicht mehr kompensieren können. Auch äussere Faktoren können dazu beitragen, dass doch noch ein Lymphödem entsteht.

Es gibt keine verlässliche Messmethode, um festzustellen, wie hoch dieses Risiko ist bzw. wie das Lymphgefässsystem nach einer Lymphknotenentfernung mit dieser Einschränkung zurechtkommt.

Daher ist es klug, einige Dinge zu berücksichtigen, die mithelfen, einem Lymphödem bestmöglich vorzubeugen (siehe nächstes Kapitel). Allerdings gibt es keinen hundertprozentigen Schutz. Machen Sie sich daher keine Vorwürfe, falls doch noch ein Lymphödem entsteht.

Lymphödem nach Brustkrebs

Laut verschiedenen Studien bildet sich bei ungefähr 20% aller Frauen, die wegen Brustkrebs operiert worden sind, nach 3–5 Jahren ein Lymphödem. Früher traten eher Lymphödeme am Arm auf; heute sind es öfters auch Lymphödeme im Bereich der Brustwand und in der Brust.

Das ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass heute in der Regel brusterhaltend operiert wird. Zudem wird nach Möglichkeit nur ein Lymphknoten entfernt, der nächstgelegene im Lymphabflussgebiet des Tumors. Man bezeichnet ihn als Wächter-, Sentinel- oder Pförtnerlymphknoten. Weitere Lymphknoten werden erst dann entnommen, wenn im Wächterlymphknoten Tumorzellen gefunden werden.

Nach brusterhaltender Operation wird praktisch immer bestrahlt. Auch dadurch können Lymphknoten und Lymphgefässe geschädigt werden.

Das Lymphödemrisiko verringern

Einem aktiven, «bewegten» Leben steht auch nach einer Lymphknotenentfernung nichts im Wege. Sie brauchen sich nicht zu schonen.

Bewegung und Wellness

Regelmässiges Bewegen fördert das Wohlbefinden und stärkt auch das Immunsystem. Dadurch verbessert sich Ihr Körperbewusstsein, was sich auch auf Ihre äussere und innere Haltung auswirkt.

Durch Bewegung wird der Blutkreislauf angeregt. Das bedeutet zwar auch Mehrarbeit für die Lymphgefässe; andererseits helfen die körperliche Aktivität und vertiefte Atmung aber wesentlich mit, den Lymphabfluss zu unterstützen.

Im Kapitel «Das Lymphsystem» (siehe S. 6 ff.) können Sie nachlesen, wie Blutkreislauf und Lymphabfluss zusammenhängen.

Es gibt keinen Grund, aus Angst vor einem Lymphödem körperliche Aktivitäten zu meiden. Je besser Sie in Form sind, je beweglicher Ihre Gelenke und Muskeln sind, je aktiver Sie Ihren Kreislauf in Schwung bringen, desto besser funktioniert auch Ihr Lymphgefässsystem.

Viele Möglichkeiten

Aktivitäten, bei denen möglichst viele Muskelgruppen einbezogen werden, unterstützen den Lymphabfluss am besten. Dazu gehören beispielsweise Schwimmen, Nordic Walking, Wandern mit Stöcken, Gymnastik, Tanzen, Pilates, Yoga,

Darauf sollten Sie achten

> Legen Sie bei anstrengenden Tätigkeiten – sei es bei der Arbeit oder in der Freizeit – etwas häufiger Pausen ein.

> Noch wichtiger sind Pausen, wenn Sie bei heissem Wetter aktiv sind.

> Wenn Sie es einrichten können, ist es für Ihr Lymphgefässsystem vorteilhaft, wenn Sie bei grosser Hitze keine anstrengenden körperlichen Aktivitäten ausführen. Schneiden Sie den Rasen also nicht über Mittag und verlegen Sie die Tennisstunde auf den Vormittag.

> Planen Sie bei körperlich anspruchsvollen Ferien, zum Beispiel bei mehrtägigen Kanufahrten oder schwierigen Trekkings mit Gepäck, mehr Ruhetage ein, als Sie es sich bisher gewohnt waren.

Tai Chi u. Ä. Wählen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spass machen und Ihren körperlichen Möglichkeiten entsprechen.

Auch ein Training an Fitness- und Kraftgeräten (z. B. Crosstrainer, Heimtrainer, Rudergerät, Hanteln u. Ä.) kommt in Frage. Achten Sie dabei darauf, dass Sie sich nicht völlig verausgaben.

Tipps für Sauna und Thermalbad

Sie gehen gerne in die Sauna? Berücksichtigen Sie dabei einfach ein paar Vorsichtsmassnahmen:

> Bleiben Sie nicht länger als 15–20 Minuten pro Saunagang in der Hitze. Noch besser ist es, wenn Sie auf Biosauna (max. 60 °C) umsteigen.

> Kühlen Sie sich nach jedem Saunagang gut ab und ruhen Sie sich etwas aus, bevor Sie den nächsten Saunagang machen. Wichtig ist, dass sich die Kerntemperatur des Körpers (37 °C) nicht erhöht. Dadurch würde der Blutkreislauf beschleunigt, was auch die Produktion von Lymphflüssigkeit erhöht.

> Pflegen Sie nach der Sauna Ihre Haut besonders sorgfältig (siehe auch «Erysipelprophylaxe», S. 15).

> Falls Sie bereits ein Lymphödem haben, beachten Sie bitte die unterstützenden Massnahmen auf Seite 25 ff.

Im Thermalbad sollten Sie nicht länger als 20 Min. verweilen. Wenn Sie Massagedüsen benutzen, sollten Sie nur jene Körperteile dem Wasserstrahl aussetzen, die nicht lymphödemgefährdet sind. Massieren Sie also …

… Gesäss und Beine, wenn Lymphknoten in den Achselhöhlen entfernt wurden.

… Oberkörper und Arme, wenn Lymphknoten im Bauch oder in den Leisten herausgenommen wurden.

Mehr über …

… Bewegung und Sport erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 30).

Eine Therapeutin mit Zusatzausbildung in lymphologischer Physiotherapie kann Sie zudem beraten, was für Sie besonders geeignet sein könnte. An einigen Orten gibt es auch Krebssportgruppen. Fragen Sie Ihre kantonale Krebsliga. Hinweise und Adressen finden Sie ab Seite 28.

Entzündungen vorbeugen

Im Einzugsgebiet von entfernten Lymphknoten entsteht im Gewebe immer ein leichter Lymphstau, auch wenn davon nach aussen nichts sicht- und spürbar ist. Wie auf Seite 10 f. beschrieben, arbeitet das Lymphgefässsystem intensiv, um Abflussstörungen auszugleichen. Bedingt durch die Blockade bei den Lymphknoten fliesst die Lymphe jedoch etwas träger als normal.

Dadurch vermindert sich auch die Immunabwehr (siehe S. 6): Abwehrzellen, z. B. der Haut, können dann durch die Lymphe nicht schnell genug dorthin gebracht werden, wo sie gebraucht werden.

Da unsere Haut ständig mit Bakterien in Kontakt kommt, ist eine gute Immunabwehr wichtig. Ist sie nicht gewährleistet, dringen mehr Bakterien als üblich ein, meist Streptokokken. In der Gewebeflüssigkeit fühlen sie sich wie im Schlaraffenland, vermehren sich schnell und verursachen eine Entzündung. Diese Gewebeentzündung nennt man Wundrose und in der Fachsprache Erysipel.

Nicht selten ist ein Erysipel der Start zu einem manifesten Lymphödem. Es ist also klug, ein Erysipel zu vermeiden.

Erysipelprophylaxe

Das Wichtigste ist, die Haut von aussen zu schützen und dadurch die Immunabwehr zu unterstützen.

Hautpflege

Unsere Haut schützt sich gegen Bakterien, indem sie einen Schutzfilm produziert, den sogenannten Säureschutzmantel. Wenn wir uns waschen, spülen wir ihn teilweise weg. Das heisst natürlich nicht, dass Sie sich nicht mehr waschen sollten.

> Verwenden Sie «saure» Wasch- und Hautlotionen, das heisst Produkte mit einem pH-Wert von 5 bis 5.5. Oft wird das auf der Packung mit «hautneutral» bezeichnet oder aber der pH-Wert steht darauf. Sie erhalten diese Produkte in allen Preislagen im Warenhaus, in Drogerien und Apotheken. Wichtig ist nicht der Preis, sondern der pH-Wert.

> Für den Genitalbereich gibt es in der Apotheke oder Drogerie spezielle hautneutrale Waschlotionen. Diese sind übrigens auch für Männer geeignet, obwohl sie meistens nur von Frauen benutzt werden.

Sonnenschutz

Jeder noch so geringe Sonnenbrand vermindert die Immunabwehr der Haut und schädigt auch die Lymphgefässe der Haut. Ach-

ten Sie daher auf einen ausreichenden Sonnenschutz. Bei der Krebsliga finden Sie eine entsprechende Broschüre (siehe S. 30).

Verletzungen

Hautverletzungen öffnen Bakterien Tür und Tor, lassen sich aber kaum vermeiden. Wer ein erhöhtes Risiko für ein Lymphödem und damit auch für ein Erysipel hat, sollte im Einzugsgebiet von entnommenen Lymphknoten Hautverletzungen, auch kleine, sofort ausreichend desinfizieren.

Auch bei «normalen» Aktivitäten wie etwa bei der Nagelpflege, ist es gut, sorgfältig zu sein und die Nagelhäutchen nach dem Bearbeiten zu desinfizieren. Es gibt im Handel Sprühfläschchen mit Desinfektionsmitteln; diese lassen sich gut in der Handtasche, der Jackentasche oder am Arbeitsplatz verstauen.

Wenn Sie ein Risiko für ein Beinlymphödem haben, empfiehlt es sich, Blasen an den Füssen zu desinfizieren und Fusspilz unverzüglich zu behandeln.

Zusätzliche Tipps

Bei Massagen

Je besser ein Körperteil durchblutet ist, desto mehr Lymphe entsteht und muss aus dem Gewebe abtransportiert werden. Daher sollten Sie sich im Einzugsgebiet von entfernten Lymphknoten (siehe S. 10), keine durchblutungsfördernden Massagen wie klassische Massage, Sportmassage, Rolfing u. Ä. und keine heissen Packungen/Wickel machen lassen.

Die übrigen Körperteile hingegen können Sie damit behandeln lassen. Achten Sie auf die Auswirkungen und reduzieren Sie gegebenenfalls die Häufigkeit und/oder Intensität der Behandlung.

Bei Spritzen und Infusionen

An einem gefährdeten Körperteil sollten Sie sich (ausser in lebensbedrohlichen Situationen) keine Infusionen stecken lassen. Machen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt darauf aufmerksam und lassen Sie sich nicht überreden. In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass dadurch aus einem unsichtbaren Lymphstau ein Lymphödem wird.

Blutentnahmen und Spritzen, sofern sie sehr sorgfältig und nicht täglich gemacht werden, sind hingegen keine Gefahr für das Lymphsystem. Beachten Sie auch auf Seite 32 die Websites (Englisch).

Beim Blutdruckmessen

Falls Sie täglich Ihren Blutdruck messen, sollten Sie dies nicht am gefährdeten Arm tun. Seltene Blutdruckmessungen (z. B. einmal pro Monat) schaden nicht.

Wenn trotzdem ein Lymphödem entsteht

Ein Lymphödem entwickelt sich meist schleichend. Vielleicht haben Sie am Abend einen leicht geschwollenen Fuss, eine etwas geschwollene Hand oder das Gefühl, ein «Kissen unter dem Arm» zu haben, doch am nächsten Morgen ist alles wieder gut. An warmen Tagen ist es ausgeprägter als an kühlen Tagen, im Winter weniger spürbar als im Sommer.

Das ist der Beginn eines Lymphödems. Am wirkungsvollsten ist es, bereits in dieser Phase eine Behandlung zu machen.

Ein manifest gewordenes (Mini-) Lymphödem verschwindet nicht einfach wieder, sondern nimmt unbehandelt langsam, aber stetig zu. Das ist die Folge der zunehmenden Einlagerung von Bindegewebe (siehe Kasten). Auch über Nacht geht die Schwellung nicht mehr vollständig weg. Man sieht sich mehr und mehr gezwungen, die Kleidung der Situation anzupassen. Es kann auch sein, dass andere Leute einen darauf ansprechen.

Selbst wenn Sie alle Massnahmen zur Vorbeugung eingehalten haben, kann es sein, dass Sie ein Lymphödem bekommen. Sie haben dann nichts falsch gemacht; Ihr Lymphgefässsystem zeigt einfach, dass es noch etwas mehr Unterstützung braucht.

Ein Lymphödem ist zwar ein chronisches Krankheitsbild, weil einmal entfernte Lymphknoten nicht

Lymphstau und Bindegewebe

Die Lymphe ist eine eiweissreiche Flüssigkeit, sie enthält v. a. Bluteiweisse (Plasmaproteine). Das sind körpereigene Baustoffe, die bei der Blutzirkulation ins Gewebe und von dort über das Lymphsystem wieder zurück in die Blutbahn gelangen.

Plasmaproteine spielen eine wichtige Rolle bei der Wundheilung. Sie setzen den Heilungsprozess in Gang, denn sie sind dafür verantwortlich, dass neues Bindegewebe entsteht.

Ist nun der Lymphabfluss verlangsamt, beginnen diese Plasmaproteine ebenfalls, neues Bindegewebe zu bilden – obwohl gar kein Gewebedefekt vorliegt. Die Kombination von gestauter Lymphe und vermehrt eingelagertem Bindegewebe nennt man Lymphödem.

wieder nachwachsen; es kann aber gut behandelt werden. Je früher Sie damit anfangen, desto besser. Auch länger bestehende Lymphödeme können erfolgreich behandelt werden; es braucht dann einfach etwas mehr Geduld.

Lymphödeme sind nicht schmerzhaft. Ein ausgeprägtes Lymphödem kann aber zu einem lästigen Erysipel (Entzündung, siehe S. 15) führen oder Sie im Alltag behindern.

Behandlungsmöglichkeiten

Ein Abstecher in die Medizingeschichte zeigt, dass Lymphödeme ein seit langem bekanntes Phänomen sind. Entsprechend gab es im Verlauf der Jahrzehnte immer wieder neue Ideen und Konzepte zu ihrer Behandlung.

Physiotherapie

Das vermutlich erste physiotherapeutische Behandlungskonzept geht auf den österreichisch-belgischen Chirurgen Dr. Alexander von Winiwarter (1848–1917) zurück. Erstaunlicherweise ist sein Konzept dem heutigen «goldenen Behandlungsstandard» ähnlich, geriet aber vorübergehend in Vergessenheit. Erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts griff man wieder darauf zurück.

Medikamentöse Therapien

Es gibt auf dem Markt einige Salben oder Tabletten, meist mit Pflanzenwirkstoffen, die die Aktivität der Lymphgefässe unterstützen sollen. Sie können aber eine physiotherapeutische lymphologische Behandlung nicht ersetzen.

Wassertabletten, sogenannte Diuretika, kommen für die Behandlung eines Lymphödems nicht in Frage, weil damit nur Flüssigkeit, nicht aber die Eiweisse ausgeschwemmt werden.

Chirurgie

Heutzutage werden folgende Techniken angeboten (nicht in der Schweiz, aber in Europa):

> In ausgewählten Fällen ist bei Arm- und Beinlymphödemen entweder eine Lymphgefässtransplantation, eine Verbindung von Lymphgefässen und Venen oder eine Transplantation von Lymphknoten möglich.
> Bei einer bestimmten Art von Lymphödem, z. B. wenn sich wegen des verlangsamten Lymphabflusses örtlich übermässig Fettgewebe bildet, kann eine Liposuction (Fettabsaugen) Entlastung bringen.
> Sowohl Transplantationen als auch Liposuction sind aufwendige Eingriffe, die nicht davor schützen, dass man

zeitlebens Kompressionsstrümpfe tragen muss.

> Beachten Sie auch die Hinweise unter «Broschüren anderer Anbieter» auf Seite 31.

Das Behandlungskonzept

Die Lymphologische Physiotherapie

Die heutige Lymphödembehandlung wird als «Lymphologische Physiotherapie» oder «Komplexe physikalische Entstauungstherapie» bezeichnet. Sie beinhaltet eine Kombination von verschiedenen Massnahmen und gilt derzeit als «goldener Standard». Von seltenen, begründbaren Ausnahmen abgesehen, führt sie immer zu einer Ödemreduktion.

Beachten Sie auch die Hinweise unter «Broschüren anderer Anbieter» Seite 31.

Es ist wichtig, dass Sie sich eine Therapeutin, einen Therapeuten suchen, der oder die fachlich anerkannt ist und Sie unterstützt (siehe S. 23 f.). Ebenso wichtig ist, dass Sie selbst auch aktiv mitarbeiten.

Die Elemente des Konzepts

Befund und Verlaufskontrollen

Umfassende Befundaufnahme durch die Therapeutin zu den körperlichen Gegebenheiten. Aufgrund des Befunds wird die Therapie zusammen mit dem Patienten, der Patientin geplant. Wiederholte Messungen des Ödemvolumens dokumentieren den Verlauf der Behandlung.

Manuelle Lymphdrainage

Das ist eine Massagetechnik, mit der die noch vorhandenen Lymphgefässe und Lymphknoten zu vermehrter Tätigkeit angeregt werden. Um das zu erreichen, wird sanft und grossflächig gearbeitet.

Bei einem Armlymphödem wird z. B. zuerst der ganze Oberkörper behandelt, bevor am betroffenen Arm gearbeitet wird.

Kompressionstherapie mit Bandagen und Bestrumpfung

Mit speziellen, unterpolsterten Bandagen nach jeder Lymphdrainagesitzung – bzw. mit einer individuell angemessenen Kompressionsbe-

Gut zu wissen

Zu jeder Lymphödembehandlung gehört nebst der manuellen Lymphdrainage die Kompressionstherapie mit Bandagen (siehe Kapitel «Ablauf der Behandlung»). Es reicht nicht, anstelle der Bandagen einfach einen Kompressionsstrumpf anzuziehen.

strumpfung in den Therapiepausen und Erhaltungsphasen – wird ein stetiger Druck auf das ödematöse Gewebe ausgeübt. Das normalisiert den Lymphfluss und hilft mit, dass die Lymphe aus dem gestauten Gebiet abtransportiert wird bzw. nicht mehr zurückfliessen kann.

Atemphysiotherapie

Die Atembewegung und die dabei entstehenden Druckunterschiede im Brust- und Bauchraum sind eine effiziente Unterstützung des Lymphabflusses.

Funktionelle Rehabilitation

Mit verschiedenen physiotherapeutischen Techniken werden Bewegungseinschränkungen behoben, die durch Narbengewebe oder verminderte Nervengleitfähigkeit verursacht werden. Die Funktion der Gelenke sowie die Kraft und Ausdauer der Muskulatur werden verbessert. Ihre Haltung und Ihr Körperbewusstsein werden geschult und dadurch günstige Voraussetzungen für einen optimalen Lymphabfluss geschaffen.

Anleitung zur Selbstbehandlung

Sie erfahren, wie das Lymphgefässsystem funktioniert und wie Sie Ihr Lymphödem mit Selbstbehandlungstechniken und einem angepassten Alltagsverhalten unter Kontrolle halten können (siehe auch S. 25 ff., «Unterstützende Massnahmen»).

Individuelle Beratung

Ihre Therapeutin, Ihr Therapeut wird Sie bezüglich Hilfsmittel, Versicherungsleistungen etc. gerne beraten und Sie bei Bedarf auch weiterverweisen.

Ablauf der Behandlung

Üblicherweise nimmt der Therapeut, die Therapeutin bei der ersten Sitzung den genauen Befund auf, bespricht das weitere Vorgehen mit Ihnen und vereinbart Termine für die erste Behandlungsphase.

Die besten Resultate werden erzielt, wenn die Behandlung «kurmässig» gemacht wird. Abhängig von der Ausprägung des Ödems wird zu Beginn der Therapie während einer bis drei Wochen drei- bis fünfmal pro Woche behandelt.

Anschliessend wird eine Behandlungspause eingeschoben. Sie kann von ca. drei Monaten bis zu

Gut zu wissen
Eine Lymphödembehandlung ist keine Notfallsituation; Sie können die Termine für die jeweilige Behandlungsphase in Ruhe so planen, dass sie mit Ihrem Alltag vereinbar sind.

einem Jahr gehen. Man spricht daher auch vom «2-Phasen-Konzept der Ödembehandlung».

Falls sich diese Kur mit der Erwerbs- oder Familienarbeit nicht vereinbaren lässt, brauchen Sie für diese Zeit ein von Ihrem Arzt ausgestelltes Arbeitsunfähigkeitszeugnis (siehe auch S. 25).

Ausgeprägte Lymphödeme müssen eventuell zu Beginn stationär, das heisst in einer Klinik, behandelt werden. Adressen anerkannter Kliniken finden Sie im Anhang.

Während der Behandlungsphase, Intensiv- oder Entspannungsphase genannt, erhalten Sie täglich eine manuelle Lymphdrainage und anschliessend eine Kompressions*bandage,* die Sie 24 Stunden lang tragen – also bis zur nächsten Behandlung. Nur so lässt sich ein Ödem erfolgreich reduzieren. Das blosse Überziehen eines Kompressions*strumpfes* reicht nicht! Auch Brust-, Kopf- und Genitalödeme werden mit entsprechend angepassten Kompressionsbandagen behandelt.

Für die Behandlungspausen (Erhaltungsphase genannt) werden Sie mit einer *massgefertigten Kompressionsbestrumpfung* versorgt; diese muss ärztlich verordnet werden; in der Regel wird der Strumpf in einem Orthopädiegeschäft angemessen.

Es kann je eine Variante für den Tag und für die Nacht angefertigt werden. Es ist wichtig, dass Sie nicht einfach einen Standardstrumpf erhalten. Klären Sie sicherheitshalber die Kostenübernahme bzw. -beteiligung durch Ihre Krankenkasse ab (siehe S. 24).

Wenn eine Bestrumpfung nicht möglich ist – wie beispielsweise bei einem Brust-, Kopf- oder Genitalödem – wird auch in der Erhaltungsphase mit modifizierten Kompressionsbandagen weiterbehandelt.

Ihre Therapeutin wird Sie anleiten, wie die Kompressionsbestrumpfung oder -bandage anzuwenden ist und welche weiteren Massnahmen zur Selbstbehandlung Sie befolgen sollten. Zudem wird vereinbart, wann die Behandlung fortgesetzt wird.

Je aufmerksamer Sie sich in den ersten Monaten dem Lymphödem widmen, umso eher können Sie die Massnahmen wieder reduzieren. Doch auch das ist abhängig vom Ausmass Ihres Ödems. Daher lohnt es sich, Lymphödeme frühzeitig behandeln zu lassen. Der Aufwand ist dann am geringsten.

Mit der Zeit müssen Sie möglicherweise nur noch während einer Woche pro Jahr zur Entstauungstherapie gehen und nur noch ein- bis zweimal wöchentlich über Nacht oder am Tag die Kompressionsbestrumpfung tragen. Doch auch ein Miniprogramm wie dieses ist in der Regel unverzichtbar, damit sich das Ödem nicht wieder verschlechtert.

Hingegen ist es nicht nötig, sich zeitlebens ein- bis zweimal pro Woche einer Lymphdrainagebehandlung zu unterziehen.

Eine Therapeutin, einen Therapeuten finden

Nicht alle Lymphtherapeuten, eingeschlossen Physiotherapeuten, verfügen über eine anerkannte Weiterbildung in «Lymphologischer Physiotherapie» bzw. «Komplexer physikalischer Entstauungstherapie».

Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt nach einer entsprechenden Adresse oder erkundigen Sie sich bei den Fachverbänden (siehe S. 29 f.).

Getrauen Sie sich zu fragen

> Hat die Therapeutin eine Weiterbildung in Lymphologischer Physiotherapie (manuelle Lymphdrainage mit komplexer physikalischer Entstauungstherapie) abgeschlossen?

> Wird die Therapie von der Grundversicherung vergütet? Wenn nicht: Anerkennt Ihre allenfalls vorhandene Zusatzversicherung die Therapeutin? Siehe auch «Was bezahlt die Krankenkasse?».

> Arbeitet die Therapeutin nach dem 2-Phasen-Konzept der Ödembehandlung (siehe «Ablauf der Behandlung», S. 21 f.)?

> Werden die Behandlungen während einer bis drei Wochen und drei- bis fünfmal wöchentlich durchgeführt?

> Wird nach *jeder* Behandlung eine Kompressionsbandage angelegt (nicht bloss ein Kompressionsstrumpf)?

> Arbeitet die Therapeutin mit einem Orthopädisten zusammen, der die Kompressionsbestrumpfung für die Therapiepause korrekt anmisst?

Auch Ihr Behandlungsteam oder Ihre kantonale Krebsliga können Ihnen behilflich sein.

Um sicherzugehen, dass Sie an eine qualifizierte Therapeutin gelangen und die Behandlungskosten von Ihrer Krankenkasse übernommen werden, sollten Sie ein paar Fragen stellen, bevor Sie sich anmelden (siehe Kasten, S. 23).

Das zeugt nicht von Misstrauen Ihrerseits, sondern bewahrt Sie davor, in unqualifizierte Hände zu geraten bzw. die Behandlung teilweise oder ganz selbst bezahlen zu müssen.

Was bezahlt die Krankenkasse?

Lymphödembehandlung

Die *Grundversicherung* der Krankenkasse bezahlt die Behandlung eines Lymphödems (2-Phasen-Konzept mit Lymphdrainage und Lymphbandage, siehe S. 21 f.), wenn diese von einer diplomierten Physiotherapeutin, einem diplomierten Physiotherapeuten auf ärztliche Verordnung durchgeführt wird.

Andere Therapeutinnen und Therapeuten, z. B. Medizinische Masseure oder Masseurinnen (Dipl. MM oder MM FA) können lediglich über Zusatzversicherungen abrechnen, auch dann, wenn sie über eine abgeschlossene Zusatzausbildung in lymphologischer Physiotherapie (LPT) verfügen. Zudem müssen sie von der Zusatzversicherung der jeweiligen Krankenkasse anerkannt sein.

Schwierigkeiten kann es auch geben, wenn Sie sich von einem Mitglied des Schweizerischen Fachverbands für Manuelle Lymphdrainage behandeln lassen möchten. Dessen Mitglieder werden nur zum Teil bzw. nicht von allen Zusatzversicherungen anerkannt, auch dann nicht, wenn sie eine an sich anerkannte Ausbildung in manueller Lymphdrainage abgeschlossen haben.

Wichtig: Viele Zusatzversicherungen übernehmen nur einen Teil der Kosten (z. B. 75%) und/oder legen einen jährlichen Höchstbetrag fest, z. B. Fr. 3000.–.

Erkundigen Sie sich vor Therapiebeginn und beachten Sie die Hinweise zu den erwähnten Verbänden auf Seite 29 f.

Kompressionsbestrumpfung

Auch für die Massanfertigung der Kompressionsbestrumpfung für die Therapiepausen (siehe S. 21 f.), braucht es eine ärztliche Verordnung; sie wird anhand der Anga-

ben Ihrer Physiotherapeutin oder Orthopädistin ausgestellt. Die Bestrumpfung wird grösstenteils, aber nicht immer, von der Grundversicherung bezahlt. Wichtig: Auf der Rechnung sollten möglichst alle verordneten Extras einzeln aufgeführt sein.

Vorgehen

Wenn bei Ihnen zum ersten Mal ein Kompressionsstrumpf angemessen wird, erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, wie sie das handhabt und verlangen Sie schriftlich eine Kostengutsprache. Ihre Physiotherapeutin oder Orthopädistin können Ihnen bereits bei Therapiebeginn Angaben zu den ungefähren Kosten machen.

Manchmal muss via Arzt auch der Vertrauensarzt der Krankenkasse beigezogen werden, um eine jährlich wiederkehrende Kostenübernahme zu erwirken. Allenfalls gibt es auch Beiträge aus der Zusatzversicherung.

Arbeitsunfähigkeit/Klinikaufenthalt

Falls Sie während der Lymphödembehandlung nicht arbeiten können, brauchen Sie von Ihrem Arzt ein entsprechendes Arbeitsunfähigkeitszeugnis. Für die Behandlung in einer Klinik brauchen Sie eine ärztliche Überweisung.

Unterstützende Massnahmen

Die Anregungen auf Seite 13 ff. gelten auch dann, wenn Sie ein Lymphödem haben. Bezüglich Wärmeanwendungen (Sauna, Thermalbad, Packungen etc.) besprechen Sie sich am besten mit Ihrer Therapeutin; es kann sein, dass solche Anwendungen für Sie ungeeignet sind.

Ernährung

Bis heute gibt es keine spezielle Diät, die ein Lymphödem nachweislich günstig beeinflussen könnte. Obwohl ein Lymphödem *eiweissreich* ist, bedeutet das nicht, dass Sie es mit einem Verzicht auf Eiweisse (Proteine) günstig beeinflussen können. Plasmaproteine (Bluteiweiss), die beim Lymphödem eine Rolle spielen (siehe S. 17), werden in der Leber hergestellt – unbeeinflusst von den Eiweissen, die wir über die Nahrung aufnehmen.

Eine Ernährung mit zu geringem Proteinanteil ist für den Stoffwechsel sehr ungünstig und daher zu vermeiden.

Versuchen Sie aber, Übergewicht abzubauen, denn es wirkt sich erwiesenermassen ungünstig auf das Lymphödem aus.

Arbeitsplatz

Es kann hilfreich sein, Ihren hauptsächlichen Arbeitsbereich ergonomisch abklären und anpassen zu lassen. Dadurch lässt sich Überbelastung oder einseitige Belastung des vom Lymphödem betroffenen Körperteils vermeiden. Vielleicht bietet auch Ihr Arbeitgeber diesbezügliche Unterstützung.

Unter bestimmten Bedingungen leistet die IV (Invalidenversicherung) allenfalls einen Kostenbeitrag an Arbeitsplatzanpassungen. Ihre Physiotherapeutin oder Ihre kantonale Krebsliga können Ihnen weiterführende Hinweise geben. Auch im Internet finden Sie mit dem Stichwort Ergonomie viele Anregungen, vor allem für die Arbeit am Bildschirm (siehe auch S. 32, Website von SwissErgo).

Gartenarbeit

Tragen Sie immer Gartenhandschuhe, die Verletzungsgefahr ist dann geringer (siehe «Erysipelprophylaxe» S. 15). Bei schweren Arbeiten (z. B. Umgraben), sollten Sie alle Viertelstunden eine Pause einlegen oder zwischendurch leichtere Arbeiten verrichten.

Besorgen Sie Ihre Gartenarbeit in den Morgen- und Abendstunden und sorgen Sie immer für ausreichenden Sonnenschutz (Hut, Kleidung, Sonnencrème).

Kleidung, Schmuck

Tragen Sie bequeme, nicht einengende Kleidungsstücke. Vor allem Achseln/Schultern (bei einem Armödem) und Leistengegend (bei einem Beinödem) brauchen viel Bewegungsfreiheit, da hier der Lymphabfluss besonders leicht beeinträchtigt werden kann.

Tragen Sie Armbanduhren und Schmuck lose. Lassen Sie enge Ringe erweitern, sodass Sie sie jederzeit ohne Anstrengung abziehen können. Legen Sie Ihren Schmuck über Nacht ab, damit der Lymphabfluss nicht zusätzlich behindert wird.

BH und Brustprothesen

Wählen Sie Büstenhalter mit breiten Trägern, damit sie nicht einschnüren. Im Fachhandel gibt es dafür spezielle Modelle, auch sogenannte Entlastungs-BH oder Lymphentlastungsbandagen.

Falls Sie eine Brustprothese tragen, wählen Sie allenfalls ein gewichtsreduziertes Modell. Es gibt selbsthaftende Modelle, die direkt auf der Haut kleben. Dies hat den Vorteil, dass das Gewicht der Prothese nicht alleine am Träger des BHs hängt. Auch im Badeanzug ist eine derartige Prothese angenehm zu tragen. Lassen Sie sich im Spezialgeschäft beraten.

Mehr darüber erfahren Sie auch in der Broschüre «Brustprothesen – die richtige Wahl» (siehe S. 30).

Erysipel (Wundrose)

Beachten Sie die Hinweise im Abschnitt «Entzündungen vorbeugen» auf Seite 15.

Suchen Sie bei heftigen Infektionsanzeichen (Hautrötung im ödemgefährdeten Gebiet, Fieber, Schüttelfrost, Übelkeit, Schmerzen) unverzüglich Ihren Arzt, Ihre Ärztin auf. Bei Infekten dieser Art handelt es sich meist um Erysipele, die mit Antibiotika/Penicillin behandelt werden müssen.

Manuelle Lymphdrainagen dürfen in der akuten Phase und 4 Wochen danach nicht durchgeführt werden; eine Kompressionsbandage oder einen Kompressionsstrumpf können Sie hingegen tragen, sobald Sie dies als unterstützend empfinden.

Reisen

Falls Sie eine lange Autofahrt an einem heissen Sommertag nicht verschieben können, legen Sie genügend Pausen ein und kühlen Sie bei dieser Gelegenheit Ihr Bein bzw. Ihren Arm mit kaltem Wasser ab. Ein mit kaltem Wasser gefülltes Spraygefäss, wie es für Pflanzen benutzt wird, ist unterwegs sehr hilfreich – auch um den Kopf zu kühlen.

Schützen Sie sich vor der Sonne (Hut, Kleidung, Sonnencrème).

Das Reisegepäck sollte so leicht wie möglich sein. Benutzen Sie einen Rollkoffer, das entlastet.

Vergessen Sie nicht, auf Reisen ein Desinfektionsmittel zur Erysipelprophylaxe mitzunehmen (siehe auch S. 15).

Insektenstiche können Eintrittspforten sein für Bakterien und damit ein Risiko für ein Erysipel. Meiden Sie wenn möglich insektenverseuchte Ferienziele und nehmen Sie immer einen Insektenschutz mit.

Falls Sie jemals ein Erysipel hatten, bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen für unterwegs ein Antibiotikum mitzugeben.

Spitalaufenthalt

Informieren Sie vor einer Narkose den Anästhesisten, dass Sie ein Lymphödem haben und am betroffenen Arm keine Infusionen und keine wiederholten oder andauernden Blutdruckmessungen haben dürfen.

Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, was Sie zusätzlich stärken und Ihre Rehabilitation erleichtern könnte.

Psychoonkologie

Fragen Sie bei Bedarf nach einer Beratung und Unterstützung durch eine Psychoonkologin, einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson für Fragen im Zusammenhang mit der Bewältigung und Verarbeitung einer Krebserkrankung.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Fortbildung in Psychoonkologie verfügt.

Ihre kantonale Krebsliga

Sie berät, begleitet und unterstützt Betroffene und Angehörige auf vielfältige Weise. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kursangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, z. B. für die Behandlung eines Lymphödems, für eine Ernährungsberatung, für komplementäre Therapien etc.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie geht auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit der Krebskrankheit und -therapie ein und informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Anruf und Auskunft sind kostenlos.

Cancerline – Chat für Kinder und Jugendliche

Auch Kinder und Jugendliche werden heute oft mit dem Thema Krebs konfrontiert, sei es, weil sie selbst erkrankt sind, sei es, weil jemand in der Familie oder im Freundeskreis davon betroffen ist. Auf www.krebsliga.ch/cancerline können sie sich zum Live-Chat einloggen, mit einer Krebsliga-Beraterin chatten, sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und sich über alles austauschen, was sie gerade bewegt.

Wegweiser

Der «Wegweiser» der Krebsliga ist ein Internetverzeichnis von psychosozialen Angeboten in der Schweiz: www.krebsliga.ch/wegweiser. Interessierte finden darin Kurse, Beratungsangebote etc., die geeignet sind, die Lebensqualität zu erhalten oder zu fördern und den Alltag mit Krebs zu erleichtern.

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch gerne mit Folgegesprächen, die für Sie kostenlos sind.

Seminare zur Rehabilitation

Unter dem Motto «Neuland entdecken» bietet die Krebsliga an verschiedenen Orten der Schweiz Reha-Seminare und Seminarwochen an: www.krebsliga.ch/rehabilitation.

Körperliche Aktivität

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebssportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen Krebsliga und beachten Sie auch die Rubrik «Broschüren».

Andere Betroffene

Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgegangen sind. Vieles, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, braucht jedoch auf Sie nicht zuzutreffen.

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, z. B. unter www.krebsforum.ch – einem Angebot des Krebstelefons – oder unter www.krebskompass.de.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen Krebsliga über regionale Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige.

Versicherung

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung bezahlt, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt bzw. das Produkt auf der sogenannten Spezialitätenliste des Bundesamts für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Fachverbände

Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf Seite 23 ff., «Einen Therapeuten, eine Therapeutin finden» und «Was bezahlt die Krankenkasse?»

Von der Grundversicherung anerkannt

physioswiss
Schweizer Physiotherapie Verband
6210 Sursee
Tel. 041 926 69 69, info@physioswiss.ch
www.physioswiss.ch; wählen Sie → Services → Therapeutensuche und kreuzen Sie bei den Kategorien «Lymphologie» an. Erkundigen Sie sich, ob die gewählte Person die Kriterien erfüllt (siehe S. 23 ff.).

Von den Zusatzversicherungen teils anerkannt

VDMS
Verband der medizinischen
Masseure der Schweiz
5000 Aarau
Tel. 062 823 02 70, info@vdms.ch
www.vdms.ch → Therapeuten; Medizinische Masseure und Masseurinnen FA sind praktisch von allen Zusatzversicherungen anerkannt. Nicht alle verfügen jedoch über eine Zusatzausbildung in lymphologischer Physiotherapie (manuelle Lymphdrainage/komplexe physikalische Entstauungstherapie). Erkundigen Sie sich, ob die gewählte Person die Kriterien erfüllt (siehe S. 23 ff.).

SGL
Schweizerische Gesellschaft
für Lymphologie
7000 Chur
info@lymphologie
www.lymphologie.ch → Therapeuten; diesem Verband sind Medizinische Masseure (MM FA oder Dipl. MM) mit Zusatzausbildung in manueller Lymphdrainage/komplexer physikalischer Entstauungstherapie angeschlossen. Erkundigen Sie sich, ob die gewählte Person die Kriterien erfüllt (siehe S. 23 ff.).

SFML
Schweiz. Fachverband für
Manuelle Lymphdrainage
6247 Schötz
Tel. 079 460 83 21
info@lymphdrainage-verband.ch
www.lymphdrainage-verband.ch → Therapeutenliste; In diesem Verband sind Therapeutinnen und Therapeuten verschiedener Ausgangsberufe angeschlossen; sie verfügen über eine Zusatzausbildung in manueller Lymphdrainage (komplexer physikalischer Entstauungstherapie), die sich an den Richtlinien des EMR (Erfahrungsmedizinischen Registers) orientiert. Erkundigen Sie sich, ob die gewählte Person die Kriterien erfüllt (siehe S. 23 ff.).

Broschüren der Krebsliga

> **Medikamentöse Tumortherapien**
Chemotherapien, Antihormontherapien, Immuntherapien

> **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie

> **Zurück in den Alltag – Leben mit Brustkrebs**
Mit Gymnastikprogramm zur Vorbeugung eines Lymphödems

> **Rundum müde**
Ursachen erkennen, Lösungen finden

> **Ernährungsprobleme bei Krebs**

> **Sonnenschutz**

> **Brustprothesen – die richtige Wahl**

> **Weibliche Sexualität bei Krebs**

> **Männliche Sexualität bei Krebs**

> **Das Lymphödem bei Krebs**

> **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**

> **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen

> **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für Haut und Haare

> **Alternativ? Komplementär?**
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs

> **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde

> **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Mit Kindern darüber reden

> **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**

> **Neuland entdecken – Seminare der Krebsliga zur Rehabilitation**
Kursprogramm

> **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen

> **Broschüre zum Thema Patientenverfügung**
Hinweise zum Ausfüllen, Informationen zum Erwachsenenschutzgesetz

> **Patientenverfügung der Krebsliga**
Fr. 15.– oder kostenloser Download auf www.krebsliga.ch/patientenverfuegung

> **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

Bestellmöglichkeiten
> Krebsliga Ihres Kantons
> Telefon 0844 85 00 00
> shop@krebsliga.ch
> www.krebsliga.ch/broschueren

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Ihre Meinung interessiert uns
Auf www.krebsforum.ch können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Broschüren anderer Anbieter

«Krebs und Lymphödem», ein Ratgeber der Deutschen Frauenselbsthilfe nach Krebs, Bonn, 2011, online verfügbar: www.frauenselbsthilfe.de → Was wir tun → Infomaterial → Krebs und Lymphödem.
«Best practice for the Management of Lymphoedema», «Surgical Intervention», «Compression Therapy», und andere Fachpublikationen von The International Lymphoedema Framework, 2006–2012, online verfügbar (Englisch): www.lympho.org → Resources.
«Guidelines for the Diagnosis, Assessment and Management of Lymphoedema», Crest, Belfast, 2008, online verfügbar (Englisch): www.gain-ni.org → Publications → Guidelines, scrollen zu Crest Guidelines.

Internet
(alphabetisch)

Deutsch
Angebot der Krebsliga
www.krebsforum.ch
Internetforum der Krebsliga.
www.krebsliga.ch
Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen Krebsligen.
www.krebsliga.ch/cancerline
Die Krebsliga bietet Kindern und Jugendlichen einen live-chat mit Beratung an.
www.krebsliga.ch/migranten
Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachen wird stetig erweitert.

www.krebsliga.ch/rehabilitation
www.krebsliga.ch/wegweiser
Psychosoziale Angebote und Kurse, zusammengestellt von der Krebsliga.

Andere Institutionen, Fachstellen etc.

www.forum.foeldiklinik.de
Internetforum einer deutschen Fachklinik sowie des europäischen Zentrums für Lymphologie.
www.komplementaermethoden.de
Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.
www.krebshilfe.de
www.krebsinformationsdienst.de
Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.
www.krebsinformationsdienst.de → Wegweiser → Lexikon
ABC der Fachbegriffe.
www.krebs-kompass.de
Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.
www.krebs-webweiser.de
Eine Zusammenstellung des Universitätsklinikums Freiburg i. Br. von Websites.
www.lernen-mit-krebs-zu-leben.ch
Eine Vereinigung, die Kurse für Betroffene und Angehörige entwickelt und durchführt.
www.lymphoedem.at
Website der Lymph-Liga Österreich.
www.lymphnetzwerk.de
Forum Lymphödeme des deutschen Lymphnetzwerks.
www.medforen.de
Forum Lymphödeme des deutschen Lymphnetzwerks.
www.palliative.ch
Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.
www.patientenkompetenz.ch
Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.
www.psycho-onkologie.ch
Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.
www.swissergo.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ergonomie, mit Links zu anderen Institutionen und deren Empfehlungen.

Englisch

http://health.usf.edu → search → preventative measures for lymphedema
Website of the University of South Florida.
www.lympho.org
Platform of the International Lymphoedema Framework.
www.macmillan.org.uk/cancerinformation → Living with and after cancer → Symptoms and side effects
A non-profit cancer information service.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga unter anderem auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem sogenannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German).

Selbsthilfeorganisationen von Krebsbetroffenen

ilco, Schweizerische Vereinigung der regionalen Gruppen von Stomaträgern
Selbsthilfeorganisation für Menschen mit einem künstlichen Darm- oder Urinausgang
Präsident:
Bruno Leiseder
Rothenburgerstrasse 10
6274 Eschenbach
Tel. 041 448 29 22
Sekretariat:
Peter Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. P 031 879 24 68
Tel. G 031 634 41 02
Fax 031 634 41 19
peter.schneeberger@vtxmail.ch
www.ilco.ch

Leben wie zuvor, Schweizer Verein brustoperierter Frauen
Selbsthilfeorganisation für Frauen nach einer Brustkrebserkrankung
Kontakt:
Dr. h.c. Susi Gaillard
Geschäftsleiterin
Postfach 336
4153 Reinach 1
Tel. 061 711 91 43
gaillard@leben-wie-zuvor.ch
www.leben-wie-zuvor.ch

Kinderkrebshilfe Schweiz
Brigitte Holderegger-Müller
Florastrasse 14
4600 Olten
Tel. 062 297 00 11
Fax 062 297 00 12
info@kinderkrebshilfe.ch
www.kinderkrebshilfe.ch

KKO, Kehlkopfoperierte Schweiz
Selbsthilfeorganisation für kehlkopflose Menschen
Schulhausweg 10
Postfach 100
5442 Fislisbach
Tel./Fax 056 483 00 75
info@kehlkopfoperiert.ch
www.kehlkopfoperiert.ch

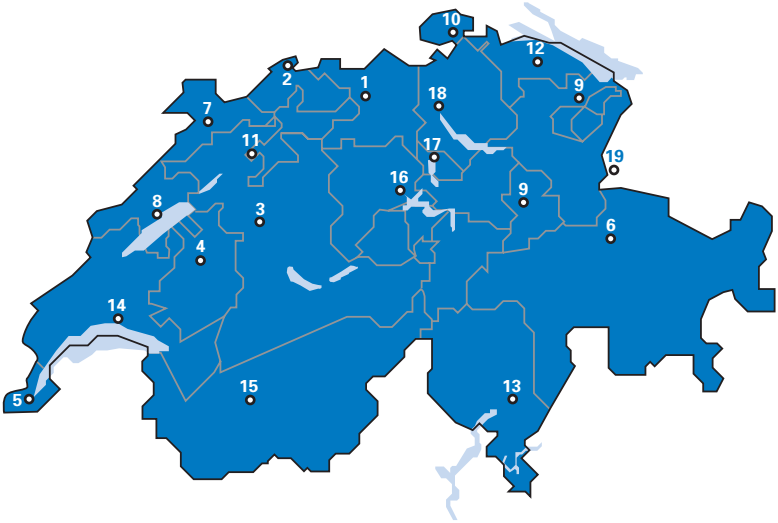
SSP, Schweizer Selbsthilfegruppe für Pankreaserkrankungen
Präsident:
Conrad Rytz
chemin du Chêne 10
1260 Nyon
Tel. 022 361 55 92
Fax 022 361 56 53
conrad.rytz@swissonline.ch
www.pancreas-help.com

SFK, Stiftung zur Förderung der Knochenmarktransplantation
Candy Heberlein
Vorder Rainholzstrasse 3
8123 Ebmatingen
Tel. 044 982 12 12
Fax 044 982 12 13
info@knochenmark.ch
www.knochenmark.ch

Myelom Kontaktgruppe Schweiz (MKgS)
Präsidentin:
Ruth Bähler
Grenzweg 5
4144 Arlesheim
Tel. 061 701 57 19
(nachmittags)
r.u.baehler@bluewin.ch
www.multiples-myelom.ch

ho/noho, Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige
Rosmarie Pfau
Weidenweg 39
4147 Aesch
Tel. 061 421 09 27
info@lymphome.ch
www.lymphome.ch

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau
Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga
Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden
Alexanderstrasse 38
Postfach 368
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 970 35 41
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz
Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebsliga-zug.ch
www.krebsliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich
Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon
Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebsliga.ch

Krebsforum
www.krebsforum.ch,
das Internetforum der Krebsliga

Cancerline
www.krebsliga.ch/cancerline,
der Chat für Kinder und Jugendliche zu Krebs

Wegweiser
www.krebsliga.ch/wegweiser,
ein Internetverzeichnis der Krebsliga zu psychosozialen Angeboten (Kurse, Beratungen etc.) in der Schweiz

Rauchstopp-Linie
Tel. 0848 000 181
max. 8 Rappen pro Minute (Festnetz)
Montag bis Freitag
11.00–19.00 Uhr

Broschüren
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/broschueren

Ihre Spende freut uns.

Gemeinsam gegen Krebs

Überreicht durch Ihre Krebsliga: