

P r e s s e m i t t e i l u n g

Cool mit Strumpf: So kommt man trotz Lymphödem im Sommer nicht ins Schwitzen

STEYR. Wenn das Thermometer die 30 Grad Marke knackt und die langen Hosen gegen Röcke oder Shorts getauscht werden, leiden Patientinnen und Patienten mit Lymphödem besonders an ihren festen Stützstrümpfen. Ausziehen ist zwar keine Option, aber mit ein paar Tipps lässt sich der Sommer trotzdem genießen.

Ein Lymphödem ist eine Flüssigkeitsansammlung in den Zellzwischenräumen, weil die Lymphflüssigkeit aus verschiedenen Gründen nicht abtransportiert werden kann. Betroffen sind meist Arme oder Beine. Die Ursachen können Diabetes mellitus ebenso sein wie eine Tumorerkrankung- oder Entfernung, radiologische Bestrahlung oder Herzprobleme.

Neben individuellen Therapien geht die Behandlung meist mit der Verschreibung von Kompressionsstrümpfen einher. Warum diese, auch bei großer Hitze nicht ausgezogen werden sollen, erklärt Prim. Dr. Christoph Ausch vom Landes-Krankenhaus Steyr so: „Bei hohen Temperaturen produziert der Körper noch mehr Lymphe. Die engen Strümpfe üben Druck auf die Region des Ödems aus, das hilft dem Körper dabei, die anfallende Gewebsflüssigkeit leichter abfließen zu lassen. Wichtig ist, dass die Strümpfe richtig sitzen. Zu enge oder zu weite Strümpfe bringen keinen Erfolg, deshalb müssen diese ab und an neu angepasst werden. Bei schweren Fällen ist das Tragen der Strümpfe sogar in der Nacht angezeigt. Wird der Kompressionsstrumpf ausgezogen, besteht die Gefahr, dass sich Flüssigkeit erneut ansammelt und das Ödem größer wird.“

Wichtig zu wissen ist laut des Experten auch, dass das Ödem nicht kleiner wird, wenn man weniger trinkt: „Wer gerade im Sommer zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt, schadet seiner Gesundheit, am Lymphödem ändert das aber gar nichts, weil kein Zusammenhang zwischen der Trinkmenge und der Flüssigkeit im Gewebe besteht.“



Immer schön cool bleiben

Still leiden müssen Betroffene im Sommer aber trotzdem nicht, wie Ausch betont: „Sanitätshäuser führen inzwischen eine Vielzahl an Strümpfen aus unterschiedlichsten Materialien und können kompetent beraten, welcher Fasermix bei Hitze am besten geeignet ist. Ebenfalls eine Erleichterung verschafft ein Strumpf zum Wechseln oder das Befeuchten des Kompressionsstrumpfs. Kühle Wickel oder Moorpackungen auf die betroffenen Stellen sind bei heißem Wetter ebenfalls eine Wohltat. Starke Sonneneinstrahlung mag ein Ödem gar nicht. Darum sollte im Schwimmbad oder am Balkon immer eher ein Schattenplatz gesucht werden. Leichte Bewegung wie ein flotter Spaziergang, gemütliches Radfahren oder Schwimmen hilft den Lymphgefäßen bei ihrer Arbeit. Hat der Hausarzt oder die Hausärztin nichts dagegen, steht einer leichten sportlichen Betätigung nichts im Weg.“

Steyr, am 26. Juli 2018

Rückfragen bitte an:

Angela Schönegger, MA

PR & Kommunikation

Landes-Krankenhaus Steyr

Tel.: 050 55466-22251

E-Mail: angela.schoenegger@gespag.at