

Patiententagebuch

Cornelia H. setzt auf gute Ernährung und viel Bewegung – Es ist angenehm, konsequent die Kompressionsstrümpfe zu tragen

Cornelia H. ist 48 Jahre alt und wiegt etwa 70 Kilo. Seit 2006 die Diagnose Lip/Lymphödem gestellt wurde, hat sie sich konsequent auf die Krankheit eingestellt und seit Therapiebeginn zehn Kilo Gewicht verloren. Sie war bereits Strumpfmodell bei Schulungen und hilft bei Patienten-Veranstaltungen in ihrem Sanitätshaus.

Seit wann haben Sie das Ödem?

Wenn ich zurückschaue, waren die Anzeichen eigentlich immer schon da. Deutlich wurde es während der Pubertät. 2001 habe ich mit 38 Jahren dann plötzlich unkontrolliert an Gewicht zugenommen, obwohl sich meine Essgewohnheiten nicht verändert hatten.

Wie kam es zur Diagnose?

Meine Hausärztin hat mich auf das Lymph- und Lipödem angesprochen und mich dann zu einem Facharzt für Lymphologie überwiesen. Nach der Untersuchung und Diagnostik bekam ich ein Rezept über flachgestrickte Kompressionsstrümpfe verschrieben.

Wie wurden Sie über das Ödem informiert?

Information bekam ich eigentlich erst im Sanitätshaus bei der ersten Bestrumpfung, weniger vom Arzt. Das Sanitätshaus informierte mich umfassend über mein Krankheitsbild und den Therapieablauf mit manueller Lymphdrainage, Bandagierung und anschließender Bestrumpfung mit flachgestrickten Kompressionsstrümpfen.

Welche Behandlungen haben Sie erhalten?

Am Anfang habe ich zweimal sechs Behandlungen mit manueller Lymphdrainage bekommen. Das war damals ohne Bandagierung. Bei der Lymphdrainage standen meine Arme im Vordergrund. Mir war es recht, keine weiteren Lymphdrainagen zu bekommen, da ich berufstätig bin und wenig Zeit habe. Seit 2001 trage ich konsequent meine flachgestrickte Bestrumpfung. Anfänglich trug ich eine Strumpfhose Kompressionsklasse 2. Mittlerweile trage ich eine Strumpfhose in Kompressionsklasse 3 und habe damit meine Therapie im Griff.

Wie haben Sie den Behandlungsablauf empfunden?

Die Strumpfhose empfinde ich als sehr angenehm. Für mich ist es schwer nachvollziehbar, wenn andere über Probleme klagen. Auch mit dem An- und Ausziehen habe ich gar keine Probleme. Allerdings war ich nach der manuellen Lymphdrainage immer total erschöpft.





← Patientin Cornelia H.

Varta Kurs →

ist Zertifizierte lymphologische
Fachberaterin und Leiterin des
Venen- und Lymphkompetenz-
Zentrums des Sanitätshaus
elomed in Straubenhardt und
„Lymph-Profis“ in Ettlingen.



Was belastet Sie an dem Ödem?

Natürlich stören mich auch nach deutlich sichtbarem Therapieerfolg immer noch mein Gewicht und die Körperform. Aber ich akzeptiere mich so wie ich bin. Ich bin auch konsequent beim Tragen der Kompressionsstrümpfe. Eine wirkliche Belastung ist das nicht, da ich weiß, dass die Strümpfe mir helfen. Ich achte auf meine Ernährung, bewege mich viel, aber zerbreche meinen Kopf nicht darüber, was alles anders sein könnte, wenn ich kein Ödem hätte. Wenn ich wüsste, dass es hilft, würde ich auch ein Ganzkörperkondom anziehen. Ich fahre gerne Fahrrad und verfallende nicht in Selbstmitleid über meine Krankheit.

Wie bewältigen Sie das alles? Bekommen Sie familiäre Unterstützung?

Ich bekomme Unterstützung von meiner Tochter, meiner Mutter und von meinen Geschwistern meistens in Form von positivem Feedback. Sie sagen dann: „Wow, sind Deine Beine schön schlank geworden!“ Meine Schwester ist auch betroffen und ich sage ihr immer: Mach' etwas dagegen! Leider bis jetzt ohne Erfolg.

Welche Tipps möchten Sie anderen Betroffenen mit auf den Weg geben?

Seid konsequent in der Anwendung der Therapie, tragt die Strümpfe und achtet auf Euch! Achtet auch auf die Ernährung und treibt viel Sport. Es ist alles machbar, nur der Wille zählt. Es dauert ein bisschen, bis man den Erfolg sieht. Seid geduldig und zieht es durch!

Vielen Dank für das Interview.