ECO n GOOD

Wittlinger
Therapie · Reha · Ausbildung

ARM LYMPH ÖDEM

Krankheit & Behandlung

EIN ARM-
LYMPHÖDEM
IST EINE
CHRONISCHE
SCHWELLUNG
DES ARMS,
DIE DURCH
STAUUNG VON
LYMPHFLÜS-
SIGKEIT
IM GEWEBE
ENTSTEHT.

Editorial

Dieter Wittlinger
Heilmasseur und Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut des DSB, Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder/KPE, Geschäftsführer des Wittlinger Therapiezentrums.

Seit Jahrzehnten widmen wir uns in Walchsee der Behandlung von Armlymphödemen – auf Basis der von Dr. Emil Vodder begründeten Methode und ihrer originalgetreuen Fortführung im Hause Wittlinger. Aus dieser Tradition erwächst unsere Haltung: Bewährtes bewahren, Sinnvolles weiterentwickeln. Heute verbinden wir Vodders Pionierarbeit mit moderner Fachkompetenz, klaren Qualitätsstandards und kontinuierlicher Schulung unserer Therapeut:innen – originalgetreu, wirksam und nah am Menschen. Wir hören zu, planen individuell und begleiten Sie auf Augenhöhe.

Die Erfahrung zeigt: Die Kombination macht den Unterschied. Die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder löst den Stau, die fachgerechte Kompression stabilisiert das Ergebnis. Gezielte Bewegung aktiviert das Lymphsystem, eine angepasste Ernährung unterstützt Stoffwechsel und sorgfältige Hautpflege hält das Gewebe geschmeidig und schützt vor Infektionen. Greifen diese Elemente wie Zahnräder ineinander, lässt sich ein Armlymphödem spürbar beeinflussen: Schwellungen gehen zurück und das Schweregefühl lässt nach – Ihre Lebensqualität steigt. Diese fünf Säulen, zusammengefasst im Begriff der „kombinierten physikalischen Entstauungstherapie“ (KPE), bilden den roten Faden unseres Behandlungskonzepts.

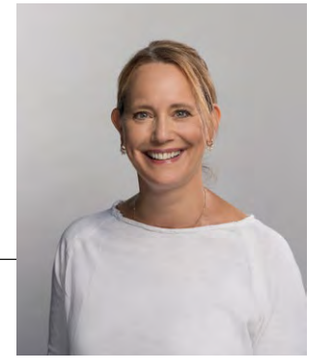
Ich möchte Ihnen Zuversicht geben. Ein Armlymphödem ist meist chronisch, aber steuerbar. Mit fachkundiger Begleitung und aktivem Selbstmanagement gewinnen Sie Schritt für Schritt Kontrolle zurück. Vom sicheren Anlegen Ihres persönlichen Kompressionsstrumpfs über einfache Bewegungseinheiten bis hin zu Hautpflege-Routinen und gesunder Ernährung: Wir zeigen Ihnen, wie Sie die wichtigsten Bausteine für mehr Wohlbefinden alltagstauglich miteinander verknüpfen.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und freue mich, Sie schon bald bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihr Dieter Wittlinger

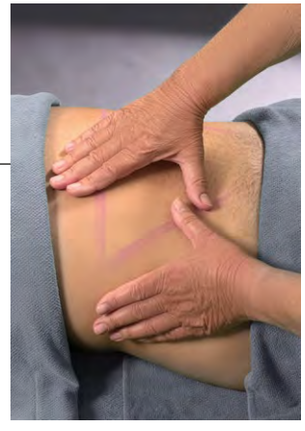
Inhalt

6 Das Armlymphödem:
Dr. Silke Grummt klärt auf

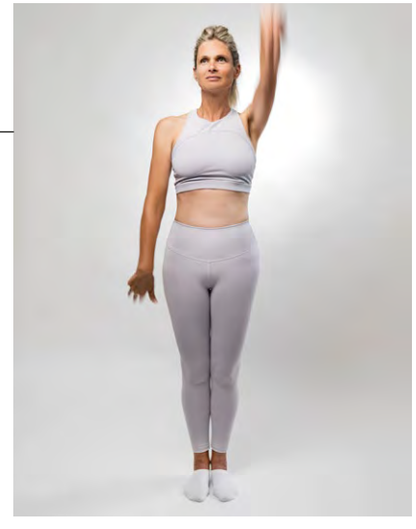


8 Die Vodders und Wittlingers: Freundschaft
und erfolgreiche Arbeitsgemeinschaft

9 Die 5 Säulen einer
erfolgreichen Behandlung



13 Bewegungs- und
Atemübungen



18 Vorsichtsmaßnahmen,
Inspirationsquellen und
wichtige Adressen

Armlymphödem

Was ist ein Armlymphödem und wie kommt es dazu?

Was ist ein Armlymphödem?
Dr. Silke Grummt: Bei einem Armlymphödem staut sich Flüssigkeit im Gewebe, und es kommt zu einer Schwellung des betroffenen Armes.

Wie bekomme ich ein Armlymphödem?
Dr. Silke Grummt: Wir unterscheiden zwischen einem angeborenen (primären) und einem erworbenen (sekundären) Armlymphödem. Das primäre Armlymphödem tritt durch eine genetisch bedingte Störung des Lymphsystems auf und kann sich zu einem willkürlichen Zeitpunkt ausprägen. Ein sekundäres Armlymphödem entsteht durch eine erworbene Schädigung des Lymphsystems. Eine sehr häufige Ursache ist die Durchtrennung von Lymphbahnen oder die Entfernung von Lymphknoten, im Zuge einer operativen Krebstherapie. Sekundäre Armlymphödeme können aber auch in Folge einer Strahlentherapie, einer Infektion oder einer Entzündung auftreten.

Warum sollte ein Armlymphödem behandelt werden?
Dr. Silke Grummt: Zum einen ist die Schwellung unangenehm, mental belastend und im Alltag einschränkend. Zum anderen erhöht sich durch die Schwellung der Druck im Gewebe, was zu Verhärtungen der Haut führen kann. Diese wird anfällig für Infektionen, die in fortgeschrittenem Stadium sehr ernst werden können.

Ist ein Armlymphödem heilbar?
Dr. Silke Grummt: Es gibt nichts, was es nicht gibt. Grundsätzlich muss man aber davon ausgehen, dass ein Armlymphödem nicht vollständig heilbar ist. Durch die sogenannte kombinierte physikalische Entstauungstherapie kann man die Krankheit in 5 wirkungsvollen Schritten sehr gut in den Griff bekommen. Begleitet von gezielter Bewegung, gesunder Ernährung und gründlicher Hautpflege sind die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und die fachgerechte Bandagierung erfolgserprobte Therapieformen.

Dr. Silke Grummt ist leitende Fachärztin im Wittlinger Therapiezentrum in Walchsee

Diagnostik

Wie bemerke ich das Entstehen eines Ödems?

Armlymphödeme entstehen häufig nach Brust-OPs, bei denen Lymphbahnen durchtrennt oder -knoten entnommen wurden.

Die Diagnose „Lymphödem" wird in erster Linie klinisch gestellt. Sie ist von Ihrer Krankengeschichte und vom Tast- und Untersuchungsbefund abhängig. In vereinzelten Fällen kann der behandelnde Arzt eine weiterführende, bildgebende Diagnostik anordnen (z. B. eine Lymphangiographie oder eine Lymphszintigraphie).

Als Patient:in bemerken Sie anfänglich **ein Ziehen an der Oberarminnenseite**. Der Arm kann dicker werden. Meistens geschieht dieses „Dickerwerden" des Armes von Rumpfnähe in Richtung Fingerspitzen. Dies wird von den Betroffenen jedoch oft nicht sofort erkannt, weil objektive Messvergleiche fehlen. Es besteht auch die Möglichkeit, dass die Schwellung des Armes über Nacht verschwindet und erst im Verlauf des Tages wieder auftritt. In manchen Fällen wird der Arm von den Fingerspitzen her dicker. Das registrieren Patient:innen in der Regel sofort, weil dann der **Ring zu eng** wird. Sollten solche Veränderungen bemerkt werden, sollte sofort der behandelnde Arzt aufgesucht werden. Gleichzeitig sollten Patient:innen überlegen, ob die Schwellneigung mit äußeren Veränderungen in Zusammenhang gebracht werden können.

Um ein weiteres Fortschreiten zu verhindern, sollte schnellstmöglich eine **entstauende Therapie** eingeleitet werden.

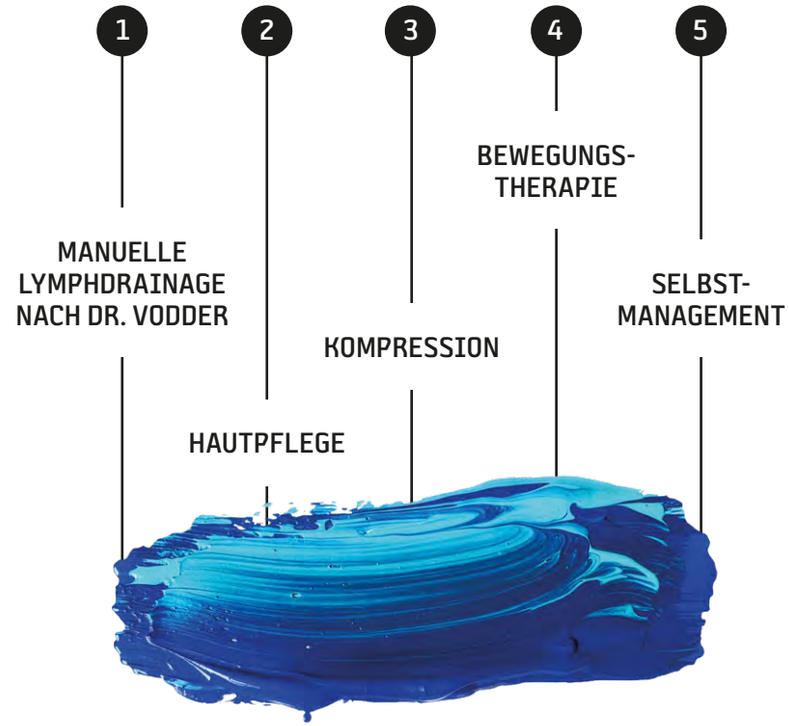
Vodder und Wittlinger

In den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts entdeckten Dr. Emil Vodder und seine Frau Estrid bei chronisch katarrhalischen Infekten der oberen Luftwege, Stauungen in der Unterhaut und den zugehörigen Lymphknoten. Mit pumpenden, kreisenden und flachen Griffen konnten sie diese Stauungen entlang der Lymphbahnen abdrainieren und damit ihren Patient:innen zu Linderung verhelfen. Die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder war geboren.

1966 erfuhr Günther Wittlinger von der neuartigen Behandlungstechnik und besuchte einen Kurs in Ulm. Er war begeistert und kehrte mit den Worten: „Das ist es!“ nach Walchsee zurück. In der Folge entstand eine tiefe Freundschaft zwischen den Familien Vodder und Wittlinger. Hildegard und Günther Wittlinger erhielten schließlich das Privileg, das Lebenswerk von Dr. Vodder fortzuführen. Bis heute werden die Behandlungsformen originalgetreu an Patient:innen angewandt – mit Erfolg.

von links nach rechts: Estrid Vodder, Günther Wittlinger, Dr. Emil Vodder, Prof. Hildegard Wittlinger

KPE



Die erfolgreiche Behandlung eines Armlymphödems beruht auf der **„kombinierten physikalischen Entstauungstherapie“ (KPE)**, die aus fünf ineinandergreifenden Säulen besteht. Die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder ist die initiale Behandlungsform, mit der geschulte Therapeut:innen Stauungen wirksam lösen können. Die **Kompression** stabilisiert das Ergebnis, vermindert Schwellungen und beugt Verhärtungen vor. Zusammen mit sorgsamer **Hautpflege**, einer individuell ausgelegten **Bewegungstherapie** und konsequent geführtem **Selbstmanagement** kann eine nachhaltige Linderung der Symptome und eine spürbare Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

Bestandteile des Selbstmanagements:

- Hautpflege
- Kompression
- Bewegungstherapie
- Ernährung

Manuelle Lymphdrainage

Die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder wird von eigens ausgebildetem Fachpersonal durchgeführt.

Die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder bildet die Kernkompetenz des Wittlinger Therapiezentrums, ist wesentlicher Bestandteil der kombinierten physikalischen Entstauungstherapie und wird seit vielen Jahren erfolgreich angewandt. Diese spezielle Technik arbeitet mit **kreis- oder spiralförmigen Griffen**. Dabei besteht enger Hautkontakt. D. h. die Haut über dem darunterliegenden Gewebe wird gekonnt verschoben, um so die überschüssige **Lymphflüssigkeit manuell abzutransportieren**.

Bei der manuellen Lymphdrainage nach Dr. Vodder wird mit der Haut gearbeitet, nicht auf der Haut. Durch den Wechsel aus Druckanstieg und Druckabfall entsteht die notwendige **Pumpwirkung**. Der Druckaufbau erfolgt stets in Richtung des Lymphabflusses. Die Technik wird meist auf trockener Haut angewendet. Ist die Haut an manchen Stellen nicht verschiebbar, beispielsweise an Narben, am Rand eines Ulcus cruris (Geschwürs), an prallen Ödemen oder bei sehr trockenem, rauem Hautbild, wird zusätzlich Öl verwendet.

Hautpflege

Celuvase: durch Mikrozirkulation zu Wohlgefühl

Der Stellenwert der Hautpflege ist beim Armlymphödem sehr hoch. Zum einen wird die Haut durch den Gewebedruck, die Spannung und die Überdehnung stark strapaziert. Zum anderen verursacht die unerlässliche Kompression zusätzliche Hautirritationen. Hier muss unbedingt auf eine behutsame und regelmäßige Unterstützung der natürlichen Hautfunktionen Acht gegeben werden. Das Pflegeritual beginnt bei der sanften, rückfettenden, seifenfreien Reinigung. Passende, rückfettende, feuchtigkeitsspendende Salben führen zur schonenden Pflege der geforderten Hautareale.

Therapieunterstützende Spezialprodukte wie die Celuvase gehören seit vielen Jahren zu unserer Ödemtherapie. Die Creme wurde – unter anderem – gezielt für die Behandlung von Menschen mit Lip- und Lymphödem entwickelt. Die wertvollen Inhaltsstoffe von Celuvase steigern die Pulstätigkeit der kleinen Arterien und erhöhen die kapillare Durchblutungsgeschwindigkeit. Die verbesserte Mikrozirkulation hilft Stauungen zu lösen und Schwellungen zu vermindern. Die Creme beruhigt empfindliche, trockene Haut und macht sie geschmeidig. Das Hautbild wird schrittweise verbessert.

Für spürbare Ergebnisse ist Regelmäßigkeit entscheidend. Ihre Wirkung baut sich langsam und stetig auf. Konsequente Hautpflege ist eine wichtige Säule der KPE.

Celuvase können Sie direkt im Wittlinger Therapiezentrum bestellen.

Kompression

Die fachgerechte Bandagierung eines Armlymphödems.

Neben der manuellen Lymphdrainage nach Dr. Vodder ist die richtige und konsequente Bandagierung eine weitere, wichtige Säule in der Behandlung von Armlymphödemen.

Die Kompression unterstützt die positive Wirkung der vorangegangenen Behandlung und **konserviert die bereits erzielte Volumenreduzierung**. Durch die Bandagierung wird nicht nur der venöse, sondern auch der **lymphatische Rückfluss unterstützt,** wodurch eine erneute Anschwellung des betroffenen Körperteils verzögert werden kann. Die fachgerechte Kompression dient zusätzlich der **Erweichung von Fibrosen** (Vermehrung und Verhärtung von Bindegewebe) und beugt der unerwünschten Veränderung der Hautkonsistenz, die häufig bei Ödemerkrankungen vorkommt, vor.

Um die, durch die stationäre Therapie, erreichte Ödemreduktion möglichst lange aufrechtzuerhalten, werden jedem Patienten maßgefertigte **Kompressionsstrümpfe** mit nach Hause gegeben.

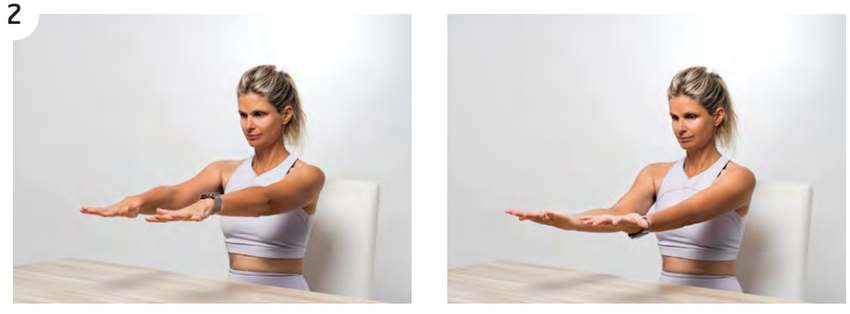
Bewegungs-übungen

Durch gezielte Bewegung unter Kompression kann eine weitere Reduktion des Ödems erzielt werden. Der, in der Bandage entstehende, Druck und die gesteigerte Arterienpulsation regen Ihre Lymphangiomotorik an.

1

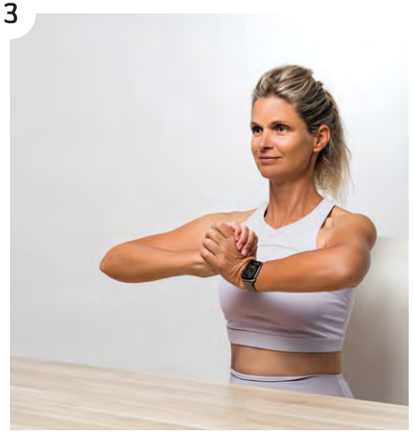
Setzen Sie sich an einen Tisch: Heben und senken Sie Ihre Schultern wechselweise. Erweitern Sie die Übung durch Bewegungen nach vorne und hinten bzw. durch kreisende Bewegungen. Wechseln Sie die Richtung und beginnen Sie von vorne.

2



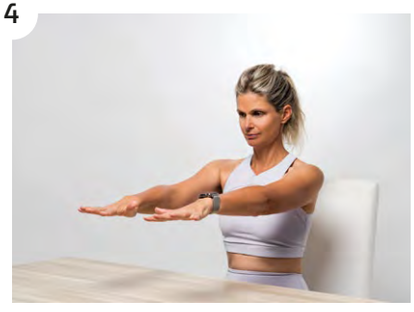
Die Arme gestreckt auf 90° anheben; die Finger sind gespreizt und gestreckt. Die Handflächen zeigen nach unten. Anschließend die Arme drehen, sodass die Handflächen nach oben zeigen, dann wieder nach unten. Die Übung langsam, kontrolliert und gegen einen gedachten Widerstand ausführen.

3



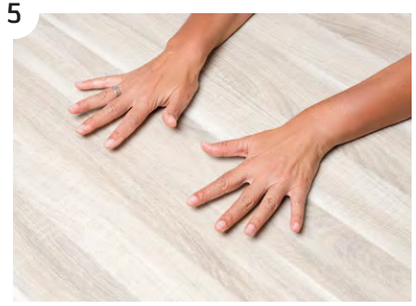
Heben Sie Ihre Arme seitlich mit einer leichten Ellenbogenbeugung an und pressen Sie Ihre Hände vor dem Körper zusammen. 7 Sek. halten. Danach verhaken Sie Ihre Finger und ziehen Ihre Hände kräftig – auch 7 Sek. – auseinander. Wiederholen Sie die Übung.

4



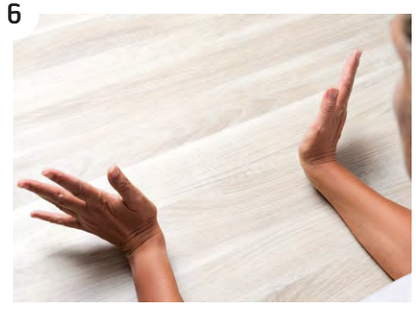
Die Arme gestreckt bis auf 90° anheben. Die Finger sind gestreckt und gespreizt. Drehen Sie Ihre Hände nach oben und ballen Sie sie zu einer Faust. Beginnen Sie jetzt Ihre Arme im Ellenbogen zu beugen. Achten Sie darauf Ihre Arme dabei nicht über 80° anzuwinkeln. Anschließend die Arme wieder strecken, die Finger spreizen und die Handflächen nach unten drehen. Machen Sie mehrere Wiederholungen. Wichtig: Führen Sie alle Bewegungen gegen einen gedachten Widerstand durch.

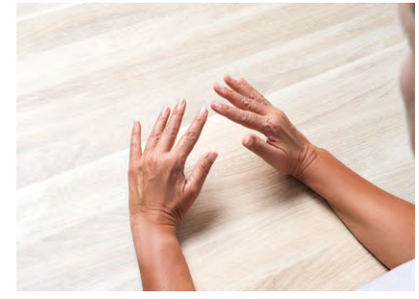
5



Unterarme und Handflächen liegen auf dem Tisch. Den Handrücken gegen einen gedachten Widerstand langsam anheben und wieder senken. Danach die Handflächen auf die Unterlage drücken. Das Anheben des Handrückens vor dem Bewegungsende beenden.

6





Legen Sie Ihre Unterarme auf den Tisch. Kreisen Sie Ihre Hände gegen einen gedachten Widerstand. Wechseln Sie nach einer Zeit die Richtung.

7

Ihre Unterarme liegen wieder flach auf dem Tisch. Strecken und spreizen Sie Ihre Finger und halten Sie diese Position. Anschließend schließen Sie Ihre Hände langsam zu einer Faust. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals.

Atemübungen

1

Auf der linken Seite liegend: unteres Bein gestreckt, oberes Bein gebeugt, Knie berührt die Unterlage. Den Oberkörper langsam nach hinten drehen, dabei bleibt das Knie in Kontakt mit dem Boden. Den obenliegenden Arm anheben und – sofern schmerzfrei – seitlich neben dem Kopf ablegen; bei Bedarf mit Auflagematerial unterstützen. 10 Minuten halten und ruhig atmen. Danach in Rückenlage wechseln und 5 Minuten nachspüren, wohin der Atem fließt. Seite wechseln und wiederholen.

2

Legen Sie sich in Rückenlage: ein Kissen unter dem Kopf. Bewegen Sie beide Beine nacheinander nach links bis ans Gelenkende. Den Oberkörper leicht nach links mitnehmen. Gesäß und Schulterblätter bleiben flach am Boden. Neigen Sie den Kopf nach links, die Nase zeigt zur Decke. Den rechten Arm neben dem rechten Ohr ablegen; bei Schmerzen mit Polstern unterlagern. Etwa 5 Minuten halten, langsam lösen und Ihren Atem nachspüren. Danach die Seite wechseln.

Zu den Übungen empfehlen wir Entspannungsmusik.

Ernährung

Diätetische Maßnahmen

Im Restaurant des Wittlinger Therapiezentrums speisen Sie sehr ausgewogen und gesund.

In der Ödembehandlung spielt die Ernährung eine wichtige Rolle für den Erfolg der Therapie. Eine ausgewogene Kost unterstützt den Lymphfluss, aktiviert den Stoffwechsel und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.

An erster Stelle steht die **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**. Etwa zwei Liter Wasser oder ungesüßte Kräutertees täglich helfen, den Stoffwechsel anzuregen und den Lymphfluss zu fördern. Ebenso wichtig ist ein **bewusster Umgang mit Salz**. Eine sparsame Salzzufuhr trägt dazu bei, den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten und das Gewebe zu entlasten. **Ballaststoffreiche Lebensmittel** wie Gemüse, Salate, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Obst fördern eine gute Verdauung und unterstützen die innere Balance. Auch eine ausreichende Zufuhr an **hochwertigem Eiweiß** – etwa aus Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Fisch, Eiern oder Milchprodukten – ist für die Regeneration und Zellerneuerung bedeutsam. **Achten Sie auf Ihr Gewicht**. Jedes Kilo weniger an Übergewicht hilft, das Lymphsystem zu entlasten und die Beweglichkeit zu verbessern. **Gesunde Fette** in kleinen Mengen, vor allem aus Raps-, Oliven- oder Nussölen, wirken entzündungshemmend und unterstützen die Zellfunktion, ohne zu belasten.

Grundsätzlich gilt: **Frisch und natürlich zubereitete Speisen** sind nährstoffreicher und enthalten weniger verstecktes Salz, Zucker und Zusatzstoffe.

Verhaltens-regeln

1. IN BERUF UND HAUSHALT
- Verletzungen, Überanstrengung, Hitze und Kälte meiden
- Vorsicht mit dem Küchenmesser
- Vorsicht beim Nähen und Bügeln
- Kein Abwaschen mit heißem Wasser
- Keinen heißen Ofen/Backofen ohne Handschuhtopflappen benutzen
- Keine schwere Einkaufstasche tragen
- Keine Zigarette in die Hand des ödematösen Armes nehmen
- Keine Uhr am betroffenen Arm tragen
- Bei Arbeiten im Haushalt Armstrumpf u. Gummihandschuhe tragen

2. BEI DER KLEIDUNG
- Die Träger des Büstenhalters dürfen nicht einschneiden
- Tragen Sie eine federleichte Prothese

3. BEI DER KÖRPERPFLEGE
- Auf gründliche Hautpflege setzen
- Den Nagelfalz nicht schneiden
- Vorsicht beim Feilen der Nägel
- Nagelhaut nicht zurückschieben
- Keine reizenden Kosmetika verwenden
- Keine Sauna besuchen
- Beim Sonnen betroffene Stelle abdecken
- Keine knetende Massage des Armes

4. BEIM FRISEUR
- Schulter/Arm vor der Hitze der Trockenhaube/des Haarföhns schützen

5. IM GARTEN
- Verletzungen vermeiden (z. B. Stacheln)

6. BEI DER TIERHALTUNG
- Bisse und Kratzer am ödematösen Arm unbedingt vermeiden

7. BEIM SPORT
- Überanstrengungen, Frostschäden und Verletzungen vermeiden

8. BEI DER ERNÄHRUNG
- Sollgewicht halten
- Auf ausgewogene Ernährung achten
- Kochsalzzufuhr einschränken

9. WÄHREND DES TAGES
- Spezielle gymnastische Übungen mit Armstrumpf durchführen
- Den verordneten Armstrumpf tragen

10. WÄHREND DER NACHTRUHE
- Den ödematösen Arm hochlagern

11. BEI DER URLAUBSPLANUNG
- Insektenverseuchte Gebiete meiden

12. BEIM ARZT
- Keine Blutdruckmessung, Injektion, Blutabnahme, Akupunktur oder Heilanästhesie auf der geschwollenen Seite

13. SOFORTMASSNAHME
- Beim Auftreten einer Entzündung am ödematösen Arm, rasch Arzt aufsuchen

Inspirationen und Adressen

PODCAST

Dr. Silke Grummt über das Lymphödem
www.wittlinger-therapiezentrum.com/podcast

VIDEOS

Ödemgymnastik und -bandagierung
www.wittlinger-therapiezentrum.com/videos

Erfahrungsberichte von Patienten
www.wittlinger-therapiezentrum.com/erfahrungsberichte

BÜCHER*

Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder
H. Wittlinger, D. Wittlinger, A. Wittlinger, M. Wittlinger – Thieme Verlag
ISBN: 9783131400727

Aktive Krebstherapie und Vollwertkost
Axel Meyer, Dr. Peter Wolf, Cordula Bruch
Taoasis Verlag –
ISBN 3-926014-13-X,
ISBN 139783926014139

Prognose Hoffnung: Liebe, Medizin und Wunder Dr. med. Bernie Siegel
Ullstein Buchverlag
ISBN 10 3548364047,
ISBN 13 9783548364049

*Die Verfügbarkeit der angegebenen Literatur kann zeitlich beschränkt sein.

WICHTIGE ADRESSEN

Wittlinger Therapiezentrum GmbH
Alleestraße 30, 6344 Walchsee, Österreich
Tel. 05374/5245-0
www.wittlinger-therapiezentrum.com

Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien
Alleestraße 30, 6344 Walchsee, Österreich
Tel. 05374/5245-0
www.gfmlv.at

Österreichische Lymph-Liga
Postfach 41, 2560 Berndorf, Österreich
Tel. 02672/84473
www.lymphliga.at

Österreichische Krebshilfe – Krebsgesellschaft
Tuchlauben 19/10, 1010 Wien, Österreich
Tel. 01/7966450
www.krebshilfe.net

Lymph Netzwerk
Vogteistraße 50a
23570 Lübeck-Travemünde
Deutschland
www.lymphnetzwerk.de

Österreichische Gesellschaft f. Onkologie
Sofienalpenstraße 17
1140 Wien, Österreich
www.oego.or.at

ECO n GOOD

Wittlinger
Therapie · Reha · Ausbildung

Wittlinger Therapiezentrum
Alleestraße 30, 6344 Walchsee, Austria
T. +43 5374 5245-0

office@wittlinger-therapiezentrum.com
www.wittlinger-therapiezentrum.com

Verfasser: Dieter Wittlinger, Heilmasseur und Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut des DSB, Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder/KPE, Geschäftsführer des Wittlinger Therapiezentrums. Literatur beim Verfasser. **Herausgeber:** Wittlinger Therapiezentrum GmbH, Alleestraße 30, 6344 Walchsee, Österreich – Sonderkrankenanstalt zur Untersuchung und Behandlung von Lymphödempatient:innen und zur ambulanten Durchführung von Therapien auf dem Gebiet der physikalischen Medizin und zur ambulanten, neurologischen Rehabilitation. Tel. +43 5374 5245-0, office@wittlinger-therapiezentrum.com, www.wittlinger-therapiezentrum.com. **Konzept und Gestaltung:** reell kommunikationsdesign e.U.,
Fotos: Wittlinger Therapiezentrum, reell kommunikationsdesign e.U.

© Copyright by Wittlinger Therapiezentrum GmbH