

Vorwort	9
Einleitung	10
Die Grundbedürfnisse und Gewohnheiten des Menschen	12
Stressfreier Alltag mit Lymphödem	15
Fremdbestimmung vs. Selbstbestimmung	18
Zeitersparnis	20
Das Paradebeispiel eines Lymphödem-Tages	22
Komplikation beim Lymphödem	27
Lymphödem	27
Der Rotlauf	29
Kompressionsstrumpf	31
Bekleidung	33
Lösungen und Beispiele im textilen Alltag	33
Probleme mit dem Bewegungsapparat	37
Müde, schmerzende Füße.....	37
Überlastete Hand- und Armmuskulatur	41
Beckenbodenschwäche.....	46
Narben und Bestrahlungsfibrosen	51
Krämpfe im Halsbereich.....	55

Lösungen im Arbeitsalltag mit Lymphödem	57
Ergonomie am Arbeitsplatz.....	57
KPE und S2k-Leitlinie.....	60
Die Komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE)....	60
Die S2k-Leitlinie	60
Die Hautpflege	62
Die manuelle Lymphdrainage	64
Die Kompressionsbandage.....	64
Die Bewegung.....	69
Die Atmung.....	79
Aufklärung und Schulung zur individuellen Selbsttherapie.....	81
Therapieunterstützende Geräte	82
IPK.....	82
Lympha TouchR.....	83
Tiefenoszillation	83
Hilfe zur Selbsthilfe.....	85
Wechselduschen	85
Lagerung.....	86
Hilfe aus der Natur.....	86
Hautpflege zum Selbermachen.....	89
Abkühlen.....	94

Ernährung	97
Entschlacken.....	97
Richtige Ernährung beim Lymphödem	100
Mentale Herausforderung	105
Waldbaden	106
Was darf ich, was darf ich nicht?!	108
Richtiges Verhalten im Alltag mit Lymphödem.....	108
Die Balance zwischen Dürfen und Sollen finden.....	110
Der Lust-Laune-Erfahrungsmoment	115
Wo kann ich Hilfe erwarten?	117
Selbsthilfegruppen/Vereine	117
Netzwerke/Apps/Blogs.....	118
Therapeutensuche.....	119
Physikalische Institute	120
Informationen von öffentlichen Institutionen	120
Hersteller von medizinischen Produkten für das Lymphödem.....	121
Sanitäts- und Orthopädiefachgeschäfte	121
 <i>Danksagung</i>	122
<i>Literaturverzeichnis</i>	123
<i>Abkürzungsverzeichnis</i>	124
<i>Linkverzeichnis</i>	125