



Reisen mit Lipödem - Reiselust statt Reisefrust

Wohin soll es gehen?

Neues erleben für die Seele und in Bewegung bleiben für den Körper ist für uns Lipödem-Patientinnen besonders wichtig. Ein Urlaub, in dem 14 Tage lang brutzelnd in der Sonne bei über 30 Grad auf der Sonnenliege verbracht wird, bis man gar vor Hitze ist, ist genau das, was wir nicht gebrauchen können.

Deswegen: Versuche in deiner Reiseplanung immer darauf zu achten, dass du auch Platz für Bewegung und Kultur hast. Ein Aktivurlaub bietet zum Beispiel ausreichend Möglichkeiten in Bewegung zu bleiben oder auch ein Kultur-Urlaub um neue Städte und Kulturen kennenzulernen. Im Urlaub solltest du auch abschalten können und nicht an das Lipödem denken müssen. Damit der Lipödem-Alltag im Urlaub keinen Stress auslöst, sollen dir die nachfolgenden Tipps helfen!

Man profitiert von dieser Art zu reisen, weil man relativ unabhängig vom Klima ist. Ein Erholungsurlaub an einem ruhigen Kurort in den Bergen oder an der Nord- und Ostsee ist für uns genau das Richtige. Natürlich geht auch jede andere Küste, die nicht all zu warm ist- Wichtig ist, dass Du für Dich persönlich die angenehmste Art von Urlaub findest, um auch mal abschalten zu können und deinem Körper und deiner Seele etwas Gutes zu tun. Im Vordergrund sollte für uns das Kräftesammeln sein, weil die Alltagsbelastung für uns mit Lipödem eine große Herausforderung ist.

Beachte bei der Auswahl deines Reisezieles:

- Klima zum gewählten Reisezeitpunkt (vermeiden: feuchtwarmes, tropisches Klima mit hoher Insektenpopulation, hohe Temperaturen)
- Anreise: (Länge der Anreise, Art des Fortbewegungsmittels, vermeiden: langes Stehen oder Sitzen, Anreise ohne Bewegungspause, beengtes Sitzen)
- Ist das Hotel/ das Wohnmobil/ das Ferienhaus klimatisiert?
- Gibt es Möglichkeiten zum Schwimmen oder eine andere körperliche Aktivität (Radfahren, ect.)?
- Gibt es eine Möglichkeit im Hotel oder einem Waschsalon eine Waschmaschine zu nutzen (Kompression)?



Wenn du diese Überlegungen mit zu einem Reiseunternehmen nimmst, wirst du sicher schöne Urlaubsorte finden, die viel Abwechslung und Erholung bieten.



Was kann ich bei der An-/ Abreise für mich tun?

Langes Sitzen und beengte Platzverhältnisse sind während einer Reise kaum zu vermeiden, sei denn man macht zu Hause Urlaub. Bei der An- und Abreise ist das Tragen der Kompression eine gute Unterstützung, ebenso Kleidung, die nicht einschnürt und flexible, bequeme Schuhe.

Klimaanlagen in Flugzeugen, Zügen und Autos machen die Luft sehr trocken und der Körper verliert vermehrt Flüssigkeit, die wieder zugeführt werden muss. Sorge also für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Experten empfehlen beispielsweise eine **Trinkmenge** von mindestens einem viertel Liter pro Stunde in klimatisierten Räumen. Oft wollen wir auf der An- oder Abreise nichts trinken, um nicht ständig eine Toilette aufsuchen zu müssen, man möchte vermeiden, die Kompression ständig an- und wieder ausziehen, weil es die Anreise in die Länge zieht. Trinken ist für uns aber sehr wichtig!

Alkoholische Getränke solltest du vermeiden, da Alkohol die Venen weitet, darüber hinaus entwässernd wirkt und somit zusätzlich die Blutzirkulation der Beine stört.



Außerdem solltest du keine **Schlaftabletten** während der An- und Abreise einnehmen, da du dich im Schlaf weniger bewegst und dein Stoffwechsel verlangsamt wird. Sich ausreichend zu bewegen, ist bei der Reise sehr wichtig.

Nimm dir Zeit für die **Selbstdrainage**, die du auch optimalerweise jeden Tag zwei- bis dreimal in deinen Tagesablauf einbaust. Bei Reisen mit dem Bus oder Auto bietet sich die Pause auf dem Rastplatz gut für eine Runde Selbstdrainage an. Wenn du noch Platz für einen Massageroller oder einen Igelball hast, nimm ihn für die Selbstdrainage mit.

Das Transportmittel bestimmt, was du bei während der An- und Abreise beachten musst.

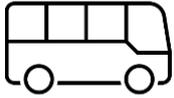
Reisen mit dem Flugzeug:



- **Buchung:**
Frage bei der Fluggesellschaft nach, ob sich die **Armlehnen** der Sitze Armlehnen hochklappen lassen. Das wäre ideal, weil man sich dann die Hüften nicht unter den Armlehnen abklemmt (Hämatomneigung). Manchmal kann man Plätze mit mehr **Beinfreiheit** bekommen. Diese lassen sich in den Sitzplänen gegen einen kleinen Aufpreis buchen und sind vor allem bei Langstreckenflügen sinnvoll.
- **Handgepäck:**
Die Kompression mit Handschuhen und Anziehhilfen gehören mit ins Handgepäck, falls der Koffer verloren geht, Verspätung hat oder im falschen Flieger gelandet ist. Unsere Kompression ist das wichtigste Gepäckstück.
- **Bewegung:**
Bei manchen Airlines gibt es im Bewegungsprogramm zum Mitmachen. Den Gang zur Toilette nutzen, um die Lymphe anzuregen.



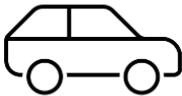
Reisen mit dem Bus/ Zug:



- Man kann sich auch hier bei einigen Anbietern von Bus-/Zugreisen gegen einen Aufpreis mehr Beinfreiheit ermöglichen. Jeden Stop an einem Rastplatz sollte man sich für **Lymphgymnastik** Zeit nehmen. Toilettengängen bieten sich auch hier als Bewegungsmöglichkeiten an.



Reisen mit dem Auto:



- Alle zwei bis drei Stunden eine ausgiebige **Pause** zu machen ist für Lipödempatientinnen sehr wichtig, vor allem, wenn man selbst am Steuer sitzt. Steig aus dem Wagen aus und unternimm einen **Spaziergang**, das bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung und entlastet die Beine.

Bewegung für unterwegs



Weil das Blut nicht mehr zügig zum Herz zurückfließt, wird Wasser aus den Venen in das umliegende Gewebe gepresst. Dadurch entstehen Wasseransammlungen, die sichtbar sind durch Schwellungen und spürbar sind, durch starke Schmerzen. Spätestens, wenn du merkst, dass das Sitzen unangenehm wird, ist es Zeit für eine Pause.

Langes Sitzen und oder Stehen ist unangenehm, aber es gibt ein paar Übungen, die du machen kannst, um es dir angenehmer zu gestalten. Grundsätzlich solltest du darauf achten, die Beine nicht zu überschlagen, da dabei die Gefäße abgeklemmt werden können und die Zirkulation von Blut und Lymphflüssigkeit eingeschränkt wird.

Nutze Fußstützen, wenn sie vorhanden sind, oder erhöhe mit einem kleinen Hocker oder einem Kissen die Position deiner Beine (Es gibt praktische klappbare Plastikhocker, die nicht viel Platz brauchen - Klapptritt). Verändere außerdem regelmäßig die **Sitzposition** und baue zwischendurch ein paar **Bewegungsübungen** ein. Wenn du nicht grade selbst am Steuer sitzt, so kannst du die Schuhe auch ausziehen. Das gibt dir zusätzlich etwas mehr Freiraum und Luft.

Solltest du an den **Igelball** gedacht haben, ist eine Massage der Arme und Beine mit dem Igelball eine Wohltat. Beginne immer von unten nach oben: Erst die Füße, dann die Waden usw.



Mache dich vorher kundig, auf welchen Rastplätzen es **Spielplätze** gibt. Das ist nicht nur für die Kinder interessant, sondern auch für dich. Eine Schaukel, ein Trampolin oder eine Wippe können zum Beispiel sehr nützlich sein, um den Lymphfluss wieder anzuregen!





Praktische Übungen

Fersen anheben

Hebe die Fersen an und drücke die Fußspitzen auf den Boden, damit sich die Spannung in den Waden erhöht. Dann zurück auf die Fersen rollen und diese in den Boden drücken. Mehrfach wiederholen. Diese Übung kannst du im Stehen oder Sitzen durchführen. Wenn du sie im Stehen machst, kannst du die Arme dabei kreisen oder die Schultern bei der Einatmung zu den Ohren ziehen und beim Ausatmen fallen lassen.

Füße schaukeln

Das rechte und das linke Knie abwechselnd vom Sitz anheben, als ob man Treppensteigt. Den Fuß in der Luft hin und her schaukeln, ohne das Knie mitzubewegen. Nach Belieben kannst du es wiederholen.

Fußkreisen

Die Füße anheben und mehrfach rechts- und linksherum kreisen lassen.



Füße ausschütteln

Die Füße nach vorn und etwas auseinanderstellen und die Beine ein paar Mal ausschütteln.

Der Wasserfall

Wenn du eine Decke und ein Kissen im Auto hast, dann kannst du dich während einer Pause einmal hinlegen und die Beine in die Luft strecken und bequem gegen das Auto oder eine Wand legen. Schiebe das Kissen unter dein Gesäß, damit die Lymphe besser abfließen kann. Gerne kannst du ein wenig mit den Füßen kreisen oder die Fußspitzen abwechseln zu dir ziehen.

Verweile so lange wie du magst. Alternativ kannst du auch in der Luft Radfahren, wenn du es bewegter magst! Stehe danach langsam wieder auf, dein Kreislauf muss sich wieder gewöhnen.



Selbstdrainage

Mir der Selbstdrainage kannst du deinen Körper gut unterstützen, indem du die zentralen Abflusswege freimachst und durch Atmung, das Lymphsystem anregst (nicht anwenden bei: Thrombosen, Infekten, Entzündungen, Herzinsuffizienz, Tumorerkrankungen, Hauterkrankungen, Schwangerschaft, Menstruation, Epilepsie, Bauchaortenaneurysma, Bauchschmerzen ect.). Hierzu bietet es sich an, die Kompressionskleidung auszuziehen, es funktioniert aber auch mit angezogener Kompression, nur ist die Wirkung verringert.

1. Setze dich bequem hin oder lege dich bequem auf den Rücken und entspanne dich. Lege Sie deine Finger möglichst flach an die Schlüsselbeine und verschiebe die Haut kreisförmig. Die Kreise sollen so groß sein, wie die Verschiebbarkeit der Haut es zulässt. Gehe nicht mit Gewalt vor! Kreise langsam und atme dabei!
Machen dann die gleiche Bewegung seitlich am Hals unterhalb der Ohrläppchen.
2. Die Bauchdrainage ist der wichtigste Teil der Selbstdrainage. Dieser sollte nur angewendet werden, wenn man gesund ist. Streiche ein paar Mal im Uhrzeigersinn über deinen Bauch. Beginne mit den Lymphknoten in der Leiste, neben dem Beckenkamm. Atme gleichmäßig und drücke mit gebeugten Fingern vorsichtig bei der Ausatmung die gebeugten Finger in Richtung Bauchnabel. Beginne dann wieder am Beckenkamm. Wechsel die Leiste. Wiederhole es ein paar mal. Wenn du geübt bist, dann wende den Leber-, Milz- und Zwerchfellgriff einige Male an.
3. Aktiviere die Lymphknoten der Achseln und Leisten indem du wie in Schritt eins die Haut kreisend schiebst.
4. Die Drainage der Arme ist nur notwendig, wenn eine Schwellung vorliegt. Lege die Hand Flach auf die Ellenbeuge und kreise mit etwas Druck in Richtung Schulter. Streiche dann die Unterarme nach oben hin aus. Wenn du geübt bist, wende den Schöpfgreif an. Die Drainage der Hände erfolgt über die Zwischenräume der Mittelhandknochen. Streiche hier mit etwas Druck die Haut mit allen vier Fingerspitzen in Richtung Handgelenk.
5. Die Vorgehensweise an den Beinen funktioniert ähnlich wie an den Armen. Beginne mit einer kreisenden Massage der Kniekehle. Kreise in Richtung Oberschenkel. Schiebe die Haut an den Mittelfußknochen in Richtung Fußgelenk. Streiche deine Waden und Oberschenkel in Richtung Leiste aus. Wiederhole das Ganze ein paar Mal.



Mit Kompression auf Reisen

Trage deine Kompression so lange wie möglich am Tag, gehe mit ihr auch ggf. ins Wasser. Wasche deine Kompression täglich und achte auf eine gründliche Hautpflege. Nimm Verletzungen, Kratzer, Bisse, Insektenstiche, Quetschungen, Blutergüsse besonders im Urlaub ins Auge. Im Zweifelsfall suche lieber eine Ärztin oder einen Arzt auf. Lege abends und wenn möglich tagsüber, auch mal die Beine hoch. Plane **feste Zeiten** ein, an denen du dich um deinen Körper kümmerst. Das gibt dir im Urlaub Routine, Sicherheit und Entspannung.

Falls es dir einmal zu heiß wird, kannst du dich einfach mit einem **Wasserspray** oder ein angefeuchtetes **Sporthandtuch** abkühlen. Sprühe es auch regelmäßig auf deine Kompression. Das kalte Wasser verdunstet und kühlt den Körper herrlich ab (Verdunstungskälte). Verwende keine Thermalsprays mit Zusatzstoffen, denn diese zerstören die Fäden deiner Kompressionsversorgung!

Nutze **Kinesiotapes** um Hämatome zu versorgen oder dein Lymphsystem zu unterstützen, falls du auch einmal ohne Kompression herumlaufen möchtest oder deine Kompression nach dem Waschen noch nicht trocken ist.

Sand in der Kompression ist eine unangenehme Sache. Dieser lässt sich mit einem **Handstaubsauger** auf niedriger Stufe gut absaugen, solange man die Kompression trägt. Versucht man den Sand mit den Händen zu entfernen, so reibt man diesen oft unter die Kompression. Ansonsten muss die Kompression am besten vor dem Waschen etwas mit den Händen ausgeklopft werden. Sinnvoll ist es die Kompression am Strand in einem wasserdichten und verschließbaren Beutel aufzubewahren, bevor man ins Wasser geht. Praktisch ist auch ein **sandfreies Strandtuch**. Sandfreie Strandtücher bekommt man für kleines Geld in vielen verschiedenen Größen und sind nicht nur sanddicht, sondern auch rutschfest und wasserdicht. Oft werden sie mit Befestigungshaken angeboten, damit das Strandtuch nicht durch den Wind abhebt. Solltest du den Strand in Kompression genießen wollen, so ist dieses Gadget für dich eine feine Sache.

Sonnencreme kann deine Kompression schädigen, wenn du sie nicht gut genug auswäschst. Ein ausreichender Sonnenschutz ist jedoch sehr wichtig. Du kannst sogar durch die Kompression Sonnenbrand bekommen, wenn du zu lange in der Sonne bleibst. Abhängig ist das von der Lichtdurchlässigkeit des Gewebes. Am besten fragst du beim Hersteller nach, wie hoch der Lichtschutzfaktor (LSF) deiner Kompressionsversorgung ist. Je höher, je länger kannst du in der Sonne bleiben. Creme dich vor allem an den Stellen ein, die nicht von Kleidung bedeckt werden. Lange Sonnenbäder halten wir in der Kompression nicht durch. Solltest du dich mit Sonnencreme eingecremt haben und wieder die Kompression anziehen wollen, so wasche die Creme sorgfältig mit Seife ab.





Die Kompression und das Wasser

Salzwasser ist nicht unbedingt schädlich für deine Kompressionsversorgung, jedoch ist es nach dem Schwimmen im Meer notwendig, dass du deine Kompression ausgiebig wäschst, damit die Salzpartikel ausgespült werden.

Salzwasser kann das Gestrück hart und brüchig machen.

Deswegen ist es besser, wenn du deine Kompression vor dem Gang ins Meer ausziehst.



Vor dem Sprung in den Pool solltest du deine Kompressionsversorgung ausziehen. **Chlorwasser** kann unter anderem die Farbe ausbleichen und auch das Gestrück angreifen. Außerdem ist es für dich hygienischer, die Kompression auszuziehen, weil du nicht weißt, wie sauber das Wasser wirklich ist. Warst du doch damit im Chlorwasser, ist es unbedingt notwendig, die Kompressionsversorgung gut auszuwaschen.

Waschen der Kompression ohne Waschmaschine

Von verschiedenen Herstellern gibt es Waschmittel für Kompressionsstrümpfe in Reisegrößen. Ansonsten kann man sich auch sein Waschmittel in kleine Reisegrößen umfüllen (Beschriften nicht vergessen).

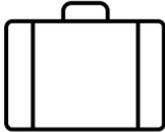


So gehst du vor:

1. Kompressionskleidung auf links ziehen und mit lauwarmen Wasser durchspülen, das Waschbecken mit lauwarmen Wasser füllen und Waschmittel dazugeben.
2. Die Kompression gut durchkneten, aber nicht wringen, das macht die Fasern kaputt. Haftbänder sorgsam kneten, damit sich Hautschuppen lösen.
3. Wasser wieder ablassen und die Kompression mit kaltem Wasser ausspülen.
4. Kompression in ein Handtuch legen und das Wasser ausdrücken (nicht wringen), bis die Kompression nur noch feucht ist.
5. Kompression wieder auf rechts ziehen und dann auf einem Handtuch (Mikrofaser) auf dem Boden über einem Stuhl gehängt trocknen lassen. Eine weitere Möglichkeit ist die Kompression ins Handtuch einzurollen und mit den Füßen darüber zugehen, damit sie schneller trocknet.



Lagerung der Kompression im Koffer



Wenn du deinen Traumurlaub gebucht hast und es nun ans Kofferpacken geht, dann mach dir unbedingt Gedanken darüber, wie du deinen Koffer/ Handgepäck packst.

Die Kompressionsversorgung sollte keinen Kontakt zu spitzen oder scharfen Gegenständen haben (z.B. Selfie-Stick, Netzstecker oder Nagelschere), sollte nicht in den Koffer geknüllt werden oder durch schädliche Flüssigkeiten beschädigt werden (z.B. ausgelaufenes Haargel oder Sonnencreme).

Hierzu faltest du die Kompressionsversorgung, wie du sie neu in der Verpackung vom Hersteller vorfindest, und legst sie in einen schnittfesten und wasserdichten Beutel (z.B. Wetbag zum Schwimmen, einem Seesack) oder in eine wasserdichte Kiste (z.B. Emsa Clip&Close 2,6l). Schon ist die Gefahr für die Kompressionsversorgung im Koffer gebannt.

Nun kann die Reise losgehen!

Wir wünschen dir eine angenehme Reise und einen schönen Urlaub!



Ich packe in meinen Koffer...

Elektronik und Unterhaltung

- Kopfhörer
- Smartphone + Ladekabel
- ggf. Handstaubsauger
- Kamera mit Speicherkarte
- Ladekabel / Akkus für Kamera
- ggf. Lymphomat

Beauty, Kosmetik und mehr

- Deo und Parfüm
- Haarbürste und -spray
- Handcreme
- Zahnbürste, Zahnpasta und Zahnseide
- Duschutensilien
- Bade- und Strandtuch (sandfrei)
- Make-up und Schminkutensilien
- Taschen-, Feucht und Abschminktücher
- Haargummis
- Rasierer/ Epilierer /Enthaarungscreme

Dokumente

- Kreditkarte / EC-Karte
- Führerschein
- Ausweis / Reisepass ggf. Visa
- Reiseticket / Buchungsunterlagen

Sonstiges

- Klapptritt, Igelball
- Nackenkissen/Venenkissen
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Schlafbrille und Ohrenstöpsel

Für die Reiseapotheke

- Pflaster / Blasenpflaster
- Schmerzmittel
- Erste-Hilfe-Kit, Reisekühlakkus
- Desinfektionsmittel
- Insektenschutz
- Wundspray
- Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel
- Sonnencreme (wasserfest, hoher LSF)
- After Sun Creme
- Venenbalsam

Alles Wichtige rund um die Kompression

- Kompressions- und Wechselversorgung
- Pflegecremes
- Wasser-Sprühflasche
(für die Abkühlung zwischendurch)
- Spezialhandschuhe, Anziehhilfe
- Kühlmatte
- Handtuch, Sporthandtuch



Verwendete Literatur:

MESTARS, Lisa: Lymphdrainage zum Entschlacken. *Ödeme und Schwellungen selbst behandeln und das Immunsystem stärken.*, Riva Verlag, 6. Auflage, München 2021

SCHULZE, Henry: *Der kleine Coach fürs Lymphsystem. Schnelle Hilfe bei Lymphödemen, Wassereinlagerungen und Co.*, Trias Verlag, 1. Auflage, Stuttgart 2021