

## Serie: Sprechstunde Naturheilkunde – Teil 3

## Lymphödem

KARIN KRAFT

Die Basistherapie bei Lymphödem besteht in der komplexen physikalischen Entstauungstherapie. Als ergänzende naturheilkundliche Maßnahmen können Phytotherapeutika zur oralen oder topischen Anwendung eingesetzt werden.

**D**ie physikalische Therapie beim generalisierten Lymphödem besteht hauptsächlich aus der komplexen physikalischen Entstauungstherapie mit manueller Lymphdrainage als Streichmassage in Lymphstromrichtung, Kompressionsbandage und Hochlagerung. Sie sollte in einer lymphologisch kompetenten Klinik begonnen und lebenslang fortgesetzt werden. Entstauende Bewegungstherapie in Form von gymnastischen Übungen unter Kompression sowie Atemübungen sollten stets eingesetzt werden.

Hydrotherapie ist adjuvant v.a. dann sinnvoll, wenn zudem eine venöse Insuffizienz vorliegt. Empfohlen werden Kaltreize, z. B. kalte Waschungen, Wassertreten im Storchengang und Schwimmen.

Auch beim lokalisierten Lymphödem sind manuelle Lymphdrainage, Kompressionsbandage, Hochlagerung und ent-

stauende Bewegungstherapie sowie Gehen, Radfahren und Schwimmen (bei max. 30 °C) indiziert. Bei entzündlicher Komponente sind kalte Unterschenkelwickel, Lehmwickel oder kalte Heilerdeauflagen zu empfehlen. Das postoperative Lymphödem spricht zudem hervorragend auf eine Blutegelbehandlung an.

#### Orale Phytotherapie

Phytotherapie wird beim generalisierten Lymphödem stets adjuvant zur komplexen physikalischen Entstauungstherapie angewendet, die Dosierungen sind identisch wie beim traumatisch bedingten oder postoperativen Lymphödem.

Orale Anwendung: Bei Rosskastanien-samen, der antiexsudativ, gefäßabdichtend und -tonisierend wirkt, wird die Einnahme von standardisierten Fertigarzneimitteln als Retardformulierung empfohlen (tgl. 2 x 250–312,5 mg Extrakt mit 16–20% Gesamtaescingehalt). Die Behandlung muss bis zur Beseitigung bzw. deutlichen Linderung der Beschwerden fortgesetzt werden. Vereinzelt wurden Pruritus, Übelkeit und Magenbeschwerden beschrieben.

Das aus Ananas gewonnene Bromelain wird als Fertigarzneimittel mit standardisiertem Wirkstoffgehalt verwendet (80–240 mg/d Bromelain entspr. 200–800 FIP-Einheiten). Günstig ist die Kombination mit einem Selenpräparat, da Selen (100–200 µg/d) den Lymphabfluss verbessert. Bromelain eignet sich besonders zur Ödemreduktion nach Operationen oder Sportverletzungen. Weitere oral wirksame Phytotherapeutika sind Tee und Fertigarzneimittel aus Schachtelhalm- bzw. Steinkleekeut, die mit Rosskasta-



© Arteria Photography

**Lokalisiertes Lymphödem nach Mamma-karzinom-Operation.**

niensamenextrakt kombiniert werden können.

#### Äußerliche Phytotherapie

Zur äußeren Anwendung eignen sich Salben oder Cremes mit Trockenextrakt aus Rosskastanien-samen, die mehrmals täglich dünn aufgetragen werden. Kombinationspräparate mit Rutin oder Arnikablütenextrakt sind sinnvoll. Kühle Teilbäder und Umschläge mit Teezubereitungen aus Schachtelhalmkraut und Umschläge mit Steinkleekeuttee können zwei- bis dreimal täglich angewendet werden.

Bei entzündlich bedingtem Ödem werden Arnikablütenextrakte (Fertigarzneimittel) mehrmals täglich aufgetragen. Eine Kombination mit Kamillenblüten ist sinnvoll. Arnikatinktur eignet sich nur zur Kurzzeitbehandlung und darf nicht unverdünnt verwendet werden, da die Gefahr der Auslösung einer Kontaktdermatitis besteht. Bei Erysipel sind stets orale Antibiotika einzusetzen.

#### Prof. Dr. med. habil. Karin Kraft

Lehrstuhl für Naturheilkunde  
Universität Rostock  
Ernst-Heydemann-Straße 6  
18057 Rostock  
E-Mail: karin.kraft@med.uni-rostock.de

#### Hochlagern, Hitze meiden, Haut pflegen

Ordnungstherapie und Allgemeinmaßnahmen sind stets sinnvoll: Betroffene Extremitäten sollten häufig hoch gelagert werden, extreme Temperaturen sind zu meiden (z. B. Sauna, Thermalbäder). Die Haut muss sorgfältig gepflegt und das Verletzungsrisiko durch entsprechende Maßnahmen vermindert werden. Genussgifte und einengende Kleidung sind zu meiden. Bei Übergewicht ist eine Gewichtsreduktion anzustreben. Die verordneten Kompressionsmittel sind konsequent anzuwenden.