

Reisen mit Lipödem

– Wie Sie sich vorbereiten und Ihre Reise leichter machen



Mit einem Lipödem kann das Reisen für Sie eine echte Herausforderung sein. Viele Patienten fragen sich, was sie auf Reisen beachten sollen. Während andere sich auf ihren Urlaub freuen, haben Lipödem-Patientinnen oft Angst vor den vielen Hindernissen, die das Reisen für sie bereitet hat. Sie haben oft die Befürchtung, dass andere sie beim Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel anstarren könnten. Sie haben Angst, dass Schwelungen und Schmerzen Ihnen die Reise unerträglich machen könnten. Der Alltag mit Lipödem kann eine echte Herausforderung sein verbunden mit vielen Anstrengungen. Aber gerade wegen der Anstrengung, die Ihr alltägliches Leben mit sich bringt, sollten Sie sich eine wohlverdiente Pause vom Alltag gönnen und Urlaub machen.

Reiseziele mit tropischem und feuchtem Klima und vielen Insekten sind sicherlich nicht die ideale Wahl für Ihren Urlaub. Wenn Sie bereits während des Sommers zu Hause unter der Hitze leiden, werden Sie in diesen Regionen umso mehr schwitzen. Überlegen Sie sich gründlich, mit welchem Klima Sie am besten umgehen können, bevor Sie sich für ein Reiseziel entscheiden. Lassen Sie sich bezüglich des Klimas vor Ort von einem Reisebüro beraten. Reisebüros können Ihnen Tipps geben, welche Länder im Sommer nicht zu heiß sind. Oder recherchieren Sie im Internet nach den Temperaturen während Ihrer Reisesaison in dem Land Ihrer Wahl.

Wenn Sie mit dem Auto, Zug oder dem Flugzeug anreisen, müssen Sie auf jeden Fall Ihre Kompression tragen. Stellen

Sie sicher, dass Sie etwas lockeres und bequemes darüber anhaben. Planen Sie genügend Pausen ein, um Ihre Beine zu bewegen. Wenn Sie mit dem Auto anreisen, halten Sie alle zwei Stunden an und machen Sie einen kleinen Spaziergang. Wenn Ihnen eine Fußstütze zur Verfügung steht, nutzen Sie diese und vermeiden Sie es, mit überschlagenen Beinen dazusitzen. Wenn es sich vermeiden lässt, dann nehmen Sie, wie es manche auf Langstreckenflügen tun, lieber keine Schlaftablette ein. Wenn Sie die ganze Zeit über im Sitzen schlafen, bewegen sich einfach nicht genug. Sie können im Sitzen kleine Übungen machen: Heben Sie abwechselnd Ihr linkes und rechtes Bein an und lassen Sie Ihren Fuß in der Luft schwingen und kreisen. Heben Sie Ihre Ferse an und drücken Sie Ihre Spitze in den Boden, damit sich Spannung in Ihren Waden aufbaut. Rollen Sie sich dann zurück auf die Fersen und drücken Sie sie in den Boden. Wiederholen Sie die Übung, wenn sich Ihre Beine wieder anfangen, sich schwer anzufühlen.

Betrachten Sie Ihre Kompression als Ihr wichtigstes Reisezubehör. Nehmen Sie eine zusätzliche Kompression in Ihrem Handgepäck mit, falls ein Koffer verloren geht oder zu spät kommt. So stehen Sie nicht plötzlich ohne einen Ersatz da, wenn die an Ihrem Körper durchgeschwitzt ist. Und vergessen Sie nicht, etwas von Ihrem speziellen Waschpulver für die Kompression abzufüllen. Wenn Sie in ein heißes Land reisen, kann es sein, dass Sie Ihre Kompression jeden Tag von Hand waschen müssen.

Und nun die wichtigste Regel: Trinken, trinken, trinken. Vergessen Sie nicht genug zu trinken! Sie sollten

nicht riskieren zu dehydrieren, weil das schlecht für Ihr Lymphsystem ist! Das No-Go für unterwegs: Alkohol, Nikotin und Kaffee!

Wenn Sie mit dem Flugzeug anreisen, gönnen Sie sich einen guten Sitzplatz mit mehr Beinfreiheit. Besonders die Sitzplätze an den Notausgängen bieten Ihnen mehr Platz zum Ausstrecken. Bei Onlinebuchungen kann man sich den Sitzplan im Flugzeug anzeigen lassen und ganz gezielt einen solchen Sitzplatz buchen. Besonders auf Langstreckenflügen ist der kleine Aufpreis jeden einzelnen Cent wert!

Wenn Sie mit dem Bus anreisen, versuchen Sie schon in den Vorwegen, einen guten Sitzplatz für sich zu reservieren. In der Regel bieten Sitzplätze mit Tisch etwas mehr Beinfreiheit. Auch scheint die erste Reihe oben in einem Doppeldeckerbus eine gute Wahl zu sein. Informieren Sie sich frühzeitig über den Sitzplan, damit Sie sich bereits vorher die bequemsten Sitzplätze sichern können!

Vergessen Sie nicht, sich ausreichend einzucremen. Sonne und Salzwasser können die Haut sehr strapazieren. Verzichten Sie jedoch lieber auf After Sun Lotion, weil diese durch den Fettfilm, den sie auf der Haut hinterlässt, das Anziehen des Mieders sehr erschwert. Auch Wassersprays können zur Abkühlung zwischendurch sehr hilfreich sein. Es gibt viele Patientinnen, die darauf schwören. Sie passen in jede Tasche und können einfach auf die Kleidungsstücke gesprüht werden, wann immer Ihnen zu heiß ist. Einige fügen sogar einen Tropfen ihres Lieblingsduftes hinzu, damit es gut riecht. Wenn Sie einen Kühlschrank in Ihrem Zimmer haben, legen Sie Ihr Wasserspray oder Ihre Kompression einfach in das Gefrierfach. So haben sie einen schönen Kühlungseffekt.

Wenn Sie liegen, versuchen Sie, im Schatten zu bleiben. Es ist zwar durchaus möglich mit Kompression schwimmen zu gehen, aber es sollte direkt danach ausgewaschen werden, denn das Salzwasser kann die Kompression steif und porös machen. Deswegen ist es generell besser, es zum Schwimmen auszuziehen und danach wieder anzuziehen. Von einem Tragen im Pool sollten Sie jedoch absehen, weil Chlor Textilien und Farben gegenüber sehr aggressiv ist und es beschädigt werden könnte.

Wenn Sie diese Ratschläge beherzigen, dann steht einer Reise nichts mehr im Weg. Lassen Sie es sich gut gehen und gönnen Sie Ihrer Seele und Ihrem Körper eine Auszeit vom stressigen Alltag. Speichern Sie die positive Urlaubsergie. Eine gute Reisevorbereitung trägt dazu bei, dass Ihr Urlaub ein voller Erfolg wird!



Dr. med. Axel Baumgartner

Dr. Axel Baumgartner ist Allgemeinchirurg mit zusätzlicher Spezialisierung in Notfallmedizin. Er war acht Jahre lang in der Klinik für Allgemein- und Gefäßchirurgie in Berlin und Lüneburg tätig.

Dr. Baumgartner ist Geschäftsführer und leitender Arzt der Hanse-Klinik in Lübeck. Die Hanse-Klinik ist eine Fachklinik für Liposuktion bei Lipödem.

Seit 13 Jahren liegt Dr. Baumgartners Fokus auf der chirurgischen Behandlung des Lipödems. Sein Team in der Hanse-Klinik hat mehrere Studien zum Thema Lipödem durchgeführt und maßgeblich zur Entwicklung heutiger Therapieleitlinien für die Behandlung beigetragen. Durch seine Vorträge und zahlreichen Veröffentlichungen pflegt Dr. Baumgartner zudem einen internationalen wissenschaftlichen Dialog mit Experten weltweit, ist in Fachkreisen bekannt und geschätzt und wird regelmäßig zu Vorträgen auf internationalen Kongressen eingeladen.

In der Hanse-Klinik steht er im täglichen Dialog mit Lipödem-Betroffenen und setzt sich dafür ein, das Bewusstsein für diese Erkrankung zu schärfen. Darüber hinaus steht er vielen Selbsthilfegruppen mit Rat und Tat zur Seite.

Hanse-Klinik GmbH,

St.-Jürgen-Ring 66,
23564 Lübeck, Germany,
Email: info@hanse-klinik.com,
Tel.: 0451-502720,
www.hanse-klinik.com