

# Vorsichtsmaßnahmen bei Morbus Waldenström

## 1. Medizinische Überwachung und Therapietreue

Dies ist die Grundlage der Behandlung.

- Regelmäßige Arzttermine einhalten: Auch in stabilen Phasen („Watch and Wait“) sind Kontrolltermine beim Hämatologen (Blutspezialisten) entscheidend, um den Krankheitsverlauf zu beobachten.
- **Symptome genau beobachten und dem Arzt mitteilen:** Nicht einfach als „Alterserscheinung“ abtun. Wichtige Veränderungen sind:
- **Verschlechterung der Fatigue:** Extreme, lähmende Müdigkeit.
- **Verschlechterung der Leistungsfähigkeit:** Neue Kurzatmigkeit, Schwäche.
- **Neu auftretende Blutungen:** z.B. Nasenbluten, Zahnfleischbluten, blaue Flecke (Hinweis auf Thrombozytenmangel).
- **Neurologische Symptome:** Kribbeln, Taubheit in Händen und Füßen (periphere Neuropathie), Schwindel, Sehstörungen.
- **Vergrößerung von Lymphknoten oder Milz** (oft als Völlegefühl oder Schmerz im linken Oberbauch spürbar).
- **Nachtschweiß**, unerklärliches Fieber, Gewichtsverlust.
- **Therapie genau nach Anweisung befolgen:** Dosierung und Einnahmezeiten der Medikamente strikt einhalten. Nicht eigenständig absetzen oder ändern.

## 2. Umgang mit Symptomen und Komplikationen (Besonderheiten bei WM)

WM hat einige spezifische Komplikationen, die man kennen sollte.

- **Hyperviskositätssyndrom:** Das IgM-Eiweiß kann das Blut „dickflüssig“ machen. Alarmzeichen sind:

- Kopfschmerzen, Schwindel
- Hör- und Sehstörungen (verschwommenes Sehen, Doppelbilder)
- Nasenbluten
- Verwirrtheit
  - Bei diesen Symptomen sollte umgehend der Arzt kontaktiert oder sogar die Notaufnahme aufgesucht werden.

- **Kryoglobulinämie:** Bei Kälte verklumpen bestimmte Eiweiße und können die kleinen Blutgefäße verstopfen, was zu Durchblutungsstörungen (bläuliche Verfärbung der Finger/Zehen, Schmerzen) führen kann.
- **Periphere Neuropathie:** Dies kann sowohl durch die Krankheit selbst als auch eine Nebenwirkung bestimmter Therapien (z.B. Bortezomib) auftreten. Hier ist die Kommunikation mit dem Arzt essenziell, um die Therapie ggf. anzupassen.
- **Infektanfälligkeit:** Durch die Krankheit und manche Therapien ist das Immunsystem geschwächt. Achten Sie auf Hygiene und meiden Sie große Menschenmengen in der Grippezeit.

### 3. Ernährung und Lebensstil

Ein gesunder Lebensstil kann helfen, die Belastbarkeit zu verbessern.

- **Ausgewogene Ernährung:** Es gibt keine spezielle „WM-Diät“. Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung zur Stärkung des Allgemeinzustands ist empfehlenswert. Bei Appetitlosigkeit können mehrere kleine Mahlzeiten helfen.
- **Ausreichend Flüssigkeit:** Viel Trinken (Wasser, Tee) hilft, die Viskosität des Blutes günstig zu beeinflussen.
- **Bewegung:** Moderate, regelmäßige Bewegung (wie Spaziergänge, sanftes Yoga) kann gegen Fatigue helfen und die Kraft erhalten. Die Intensität sollte dem aktuellen Befinden angepasst werden.
- **Infektionsprophylaxe:** Häufiges Händewaschen und das Einhalten empfohlener Impfungen (besonders Grippe, Pneumokokken) nach Rücksprache mit dem Arzt.

### 4. Psychische Gesundheit und Lebensqualität

Die chronische Erkrankung ist eine große psychische Belastung.

- **Fatigue ernst nehmen:** Die extreme Müdigkeit ist ein krankheitsbedingtes Symptom und keine Faulheit. Planen Sie Ruhepausen ein und lernen Sie, Energie zu sparen („Tempo“).
- **Überlastung vermeiden:** Hören Sie auf Ihren Körper und lernen Sie, auch mal „Nein“ zu sagen.
- **Psychosoziale Unterstützung suchen:** Der Austausch mit anderen Betroffenen (z.B. in Selbsthilfegruppen) kann sehr entlastend sein. Auch professionelle psychoonkologische Beratung kann helfen, mit Ängsten und Belastungen umzugehen.
- **Offene Kommunikation:** Sprechen Sie mit Familie und Freunden über Ihre Erkrankung und wie sie sich anfühlt.

### 5. Praktische Aspekte

- **Informiert bleiben:** Vertrauenswürdige Quellen nutzen (Arzt, spezialisierte Kliniken, offizielle Krebsgesellschaften).
- **Notfallausweis:** Tragen Sie einen Ausweis bei sich, aus dem die Diagnose und Ihr behandelnder Hämatologe hervorgehen. Im Notfall ist das wichtig für die behandelnden Ärzte.
- **Reisen:** Besprechen Sie geplante Reisen, besonders in ferne Länder, vorher mit Ihrem Arzt. Denken Sie an eine ausreichende Menge Ihrer Medikamente.

**Wichtigster Grundsatz: Sie sind nicht allein. Ihr Behandlungsteam ist Ihr Partner.**

From:  
<https://www.waldiwiki.de/> - WaldiWiki

Permanent link:  
[https://www.waldiwiki.de/doku.php?id=vorsichtsmassnamen\\_morbus\\_waldenstroem&rev=1758994833](https://www.waldiwiki.de/doku.php?id=vorsichtsmassnamen_morbus_waldenstroem&rev=1758994833)

Last update: 27.09.2025 19:40

