

# 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://rogerwolf.de/> - **WaldiWiki**

Permanent link:

[https://rogerwolf.de/doku.php?id=vorsichtsmassnamen\\_morbus\\_waldenstroem](https://rogerwolf.de/doku.php?id=vorsichtsmassnamen_morbus_waldenstroem)

Last update: **17.12.2025 21:06**

