

# Mit Kompression und Bewegung gegen Lipödeme

Joachim Göres

**D**icke Arme, dicke Beine – darunter leiden Frauen mit einem Lipödem. Das ist eine genetisch bedingte Fettverteilungsstörung, die sich meist in dicken Beinen oder Oberarmen sowie an den Hüften und am Gesäß äußert. Beim Lipödem gibt es blaue Flecken, schmerzhaftes Druckempfinden, eine deutliche Umfangsveränderung und es tritt symmetrisch auf. Zu 99 Prozent sind Frauen betroffen.

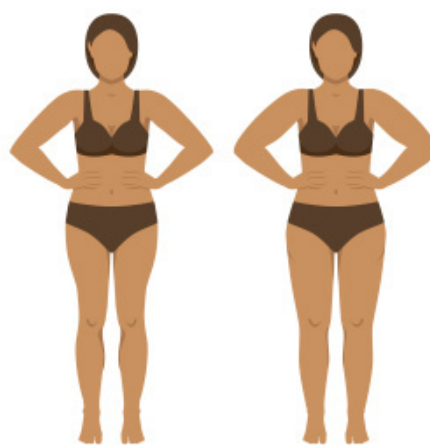
Beine oder Arme fühlen sich schwer wie Blei an, mit der Zeit nimmt die Unbeweglichkeit zu. Neben körperlichen Problemen – häufig entsteht im Krankheitsverlauf aus dem Lipödem zusätzlich ein Lymphödem, der Lymphabfluss ist beeinträchtigt – ist die seelische Belastung hoch. Die Arbeit und der übrige Alltag sind immer schwerer zu bewältigen, manchmal können Mütter wegen großer Schmerzen nicht mal das eigene Kind auf den Arm nehmen, abschätzige Blicke der Umwelt verunsichern.

## Anmaßende Kommentare von Ärzten

Katja Wagner, Leiterin einer Selbsthilfegruppe in Winsen/Aller, berichtet über Erlebnisse bei Ärzten, die das Aussehen von Patientinnen mit Sätzen wie „Na, Dickerchen, dann komm mal rein“ oder „Dann müssen Sie mal ein Schnittzel weniger fressen“ kommentieren. „Das ist ein anmaßendes Verhalten, gerade von Männern im mittleren Alter mit ausgeprägtem Bierbauch“, sagt Wagner.

Die Frau Anfang 50 leidet vermutlich seit der Pubertät an einem Lipödem, erhielt ihre Diagnose aber erst 2008. Wegen der großen Schmerzen nahm sie lange Zeit Opiate – nach einer Ernährungsumstellung (kein Gluten, kein Soja, keine Milchprodukte, wenig tierisches Eiweiß) wurde sie innerhalb von gut einem Jahr fast schmerzfrei, hat kaum noch Einlagerungen und konnte ihre Hosengröße von 44 um einige Nummern reduzieren. Kompressions-

Frauen, die unter einem Lipödem leiden, stoßen nicht selten auf Ablehnung und haben oft lange Leidenswege bis zur richtigen Behandlung hinter sich.



Stadium 1

Stadium 2



Stage 0  
Stadium 3

Stage 1  
Stadium 4

strümpfe muss sie aber weiterhin permanent tragen. „Ich habe mit der Erkrankung seit 2012 zu tun. Seitdem hat sich die Versorgung für Betroffene ver-

schlechtert“, sagt Jessica Marquardt, die in Kiel eine Selbsthilfegruppe für Frauen mit Lipödem/Lymphödem leitet. Die Wartezeit bei Fachärzten betrage bis zu einem halben Jahr. Viele Frauen seien deswegen auf Hausärzte angewiesen, denen aber oft die nötigen Kenntnisse fehlten.

In der Selbsthilfegruppe gebe man sich auch Tipps, mit welchen Therapeuten man gute Erfahrungen gemacht habe, welche Sanitätshäuser kompetent beraten, welche Hilfsmittel sinnvoll seien und wo man sie beantragen könne. Auch die oft negativen Erfahrungen mit Krankenkassen seien ein wichtiges Thema bei den monatlichen Treffen – und der seelische Beistand in einer belastenden Situation. „Die Erkrankung geht auf die Psyche. Ich habe früher als Altenpflegerin gearbeitet, das geht nicht mehr“, sagt die 42-Jährige, die eine Erwerbsminderungsrente bekommt.

Nach Angaben des Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie ist die medizinische Versorgung in Deutschland nicht ausreichend, da Lymphologie im Studium nur selten ein Thema sei. „Und bei den Physiotherapeuten fehlt auch oft das nötige Wissen, weil die Weiterbildung sehr teuer ist und die Behandlung nicht gut bezahlt wird“, ergänzt Wagner.

## Eine Heilung durch Medikamente ist nicht möglich

Zur konservativen Therapie gehören ausreichend Bewegung, die Kompression der betroffenen Körperteile und die manuelle Lymphdrainage (MLD). Dabei bearbeiten Physiotherapeuten 30 bis 60 Minuten lang mit speziellen Griffen bestimmte Punkte des Körpers. Dadurch wird die Eigenbewegung der Lymphgefäße angeregt und der Transport der Lymphe begünstigt. Auch eine antientzündliche Ernährung wird von Experten empfohlen. Eine Heilung von Lipödem durch Medikamente ist nicht möglich.

Je nach Ausprägung wird das Lipödem in unterschiedliche Stadien eingeteilt. Am weitesten fortgeschritten ist



Katja Wagner litt lange am Lipödem, bevor sie eine Diagnose bekam.

Foto: privat

das Stadium 3 – stark ausgeprägte Schwellungen mit Verhärtung und Hautveränderungen sind zu beobachten, die Beweglichkeit ist stark eingeschränkt. „Wenn eine Lipödempatientin sich ausgewogen ernährt und körperlich aktiv ist, ist es sehr unwahrscheinlich, dass sie ein Stadium 3 erreicht“, sagt Axel Baumgartner, leitender Arzt und Geschäftsführer der Hanse-Klinik in Lübeck. Die Klinik bietet als eine von bundesweit rund zehn Kliniken die Liposuktion an – eine Operation, bei der Fett abgesaugt wird.

### **Operative Behandlung mit Risiken**

Laut Baumgartner ist ab Stadium 2 die Entfernung von Fettgewebe die einzige Möglichkeit, bei einem Lipödem den Krankheitszustand langfristig zu verbessern. Meist seien mehrere OP-Sitzungen nötig, zwischen denen mindestens sechs Wochen liegen sollten. Nach seinen Worten sind nach der Fettabsaugung keine oder nicht mehr so starke Kompressionsstrümpfe nötig, auch die manuelle Lymphdrainage kann danach deutlich reduziert oder ganz aufgegeben werden. Als Risiken bei der operativen Behandlung gelten Wundheilungsstörungen, Blutungen und Thrombosen.

„Vor einer Fettabsaugung muss eine konservative Therapie mindestens sechs Monate lang ohne Erfolg durchgeführt worden sein“, sagt Ahmed Abdou, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie an der Klinik des Landkreises Diepholz-Bassum, und ergänzt: „Bei Blutgerinnungsstörungen, fortgeschrittenen Krampfadern oder einem schlechten Herzen operieren wir nicht.“ Ein weiterer Ausschlussgrund ist ein BMI über 40 – nicht selten leiden Lipödem-Patientinnen im fortgeschrittenen Stadium auch unter Adipositas. Abdou spricht von Kosten in Höhe von etwa 3700 Euro pro OP, die nach seiner Erfahrung von Krankenkassen bei Patientinnen im Stadium 3 übernommen werden.

Marquardt empfiehlt bei der Entscheidung für oder gegen eine Operation immer die Meinung mehrerer Fachärzte einzuholen: „Letztlich muss das Bauchgefühl stimmen.“

➔ Informationen zu Fachleuten und Selbsthilfegruppen für Lipödem-Betroffene gibt es online unter [www.lymphnetzwerk.de](http://www.lymphnetzwerk.de)