Sie haben einen schlanken Oberkörper, aber dicke Beine, manchmal auch dicke Arme: Frauen mit Lipödem. Die Fettverteilungsstörung sieht nicht nur unschön aus, sondern verursacht auch Schmerzen. Was hilft.

Von Mag.ª Sabine Stehrer

Oben schlank – UNTEN DICK

Foto: © getty images/master1305

Mit CamScanner gescannt

Es wird wahrscheinlich ererbt und tritt häufig bei hormonellen Veränderungen zutage. Bei den einen schon in der Pubertät, bei den anderen, wenn sie hormonell verhüten oder schwanger werden, bei manchen auch erst in den Wechseljahren: die Frauenkrankheit Lipödem, eine Fettverteilungsstörung.

Genauer handelt es sich dabei um eine Vermehrung von Fettzellen an den Beinen, manchmal auch an den Armen, die dort zu Fettansammlungen führt und Beine und Arme dick macht, während der Oberkörper schlank bleibt und der Bauch flach. Das sieht nicht nur unschön aus, die Fettansammlungen tun auch weh, besonders, wenn man draufdrückt.

Wie viele Frauen an Lipödem leiden, das Mediziner auch „Lipohyperplasia dolorosa" oder „Lipalgie" nennen, also „schmerzhafte Fettzellenvermehrung", kann nur geschätzt werden. Es könnte jede Zwanzigste jener Frauen betroffen sein, die oben schlank sind und unten dick, heißt es unter Ärzt*innen, die sich auf die Diagnose und die Therapie des Lipödems spezialisiert haben.

»Oft nehmen durch das dauerhafte Tragen von Kompressionsstrümpfen die Schmerzen ab.«

Prim. Dr. Christian Ure

OFT SCHUBWEISE VERSCHLIMMERUNG

Zu ihnen zählt Prim. Dr. Christian Ure, Vorstand der Lymphklinik am Landeskrankenhaus Wolfsberg in Kärnten. Aufgrund seiner langjährigen Erfahrung und der vielen Patientinnen, die er schon behandelt hat, weiß er über das Lipödem: „Die Ausprägung bestimmt nicht das Ausmaß des Schmerzes."

So kann ein Lipödem Grad eins mit leicht unproportionaler Fettverteilung und glatter Haut weniger, aber auch mehr Schmerzen verursachen, als ein Lipödem Grad zwei mit knotigen Fettansammlungen und einer steppdeckenähnlichen Haut oder ein Lipödem Grad drei mit hängenden Fettwülsten an Beinen und Armen.

Egal ob Grad eins, zwei oder drei: Es kann entweder schon jede leichte Berührung wehtun oder erst ein fester Druck oder Griff. Verursacht werden die Schmerzen vermutlich durch Ansammlungen von Gewebsflüssigkeit, Spannung im Gewebe und lokale Entzündungen. Oft vermehren sich die Fettzellen schubweise, und auch die Schmerzen verschlimmern sich meist in Schüben.

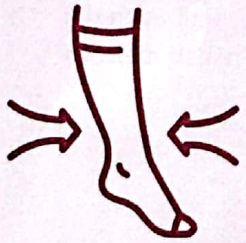
KOMPRESSION, SPORT, ERNÄHRUNGSPLAN

Wie kann das nicht nur körperlich, sondern auch psychisch belastende Frauenleiden behandelt werden, für das die „International Lipedema Association" (ILA) und die „Lipedema World Alliance" (LWA) derzeit einen neuen Namen suchen? Auch an einer weltweit einheitlichen Behandlungsrichtlinie wird gearbeitet.

Ure rät seinen Patientinnen zunächst zur dauerhaften Kompressionstherapie. Also dazu, jeden Tag spezielle, maßgeschneiderte Kompressionsstrümpfe an den Beinen zu tragen, und wenn nötig auch an den Armen, wo die Strümpfe wie ein Bolero im ▸

Mit CamScanner gescannt

Bewegung im Wasser jeder Art, wie auch Aquacycling, hat sich bei Lipödem als hilfreich erwiesen.



Schulterbereich miteinander verbunden sind. „Patientinnen, die anfangs sagen, sie werden die Kompressionstherapie aus dem einen oder anderen Grund nicht aushalten, zum Beispiel, weil der Druck der Strümpfe auf das Fettgewebe wehtut, gewöhnen sich nach einiger Zeit daran", so Ure.

Oft nehmen durch das Tragen der Strümpfe und die Kompression die Schmerzen ab oder gehen ganz weg. Ure: „Der Behandlungserfolg ist umso besser, je mehr die Betroffenen sonst noch gegen das Lipödem tun." So wird die Kompressionstherapie idealerweise mit Lymphdrainagen kombiniert, auch mit Hydrotherapie, bestehend aus Aquagymnastik oder Schwimmen, da beides einen ähnlichen Effekt wie Lymphdrainagen hat. Weil Frauen mit Lipödem durch die krankheitsbedingte Fettzellenvermehrung leicht zunehmen, neigen sie zu Übergewicht und Adipositas. Daher empfehlen sich zusätzlich ausreichend Ausdauersport wie Nordic Walking oder Radfahren und ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht oder mithilfe von Geräten, um das Gewicht unter Kontrolle halten zu können. Dafür ist auch eine Ernährung nach Plan gut, den sich Betroffene am besten genauso wie einen Trainingsplan von Experten erstellen lassen wie Ernährungs- und Sportmedizinern oder Ernährungs- und Sportwissenschaftern. Dies eventuell im Rahmen eines Heilverfahrens, also einer Kur, beziehungsweise „Gesundheitsvorsorge Aktiv", kurz GVA, oder wenn Begleiterkrankungen bestehen, wie Endometriose oder Schilddrüsenerkrankungen, während einer Reha.

Webtipp

www.chronischkrank.at
Unter „Unsere Selbsthilfegruppen" → „Lipödem" finden Sie Informationen über das Lipödem und Möglichkeiten der Therapie sowie Kontaktdaten der Selbsthilfegruppe.

Foto: © getty images/plprod, Illustrationen: © getty images/NatBasil, getty images/Alexey Yaremenko, ingimage

Mit CamScanner gescannt

STADIEN EINES LIPÖDEMS

OPERATION ZUR FETTABSAUGUNG

Erst wenn nach einem Jahr der Kompressionstherapie und weiteren Therapiemaßnahmen die Schmerzen nicht unter Kontrolle zu bringen sind, empfiehlt Ure, an eine Lipödem-Operation zu denken: „Die OP ist eine Liposuktion, also eine Fettabsaugung." Diese ist unter anderem in der Klinik in Wolfsberg möglich.

Auch Dr.in Sabine Maier in Wien hat sich auf die Fettabsaugung bei Lipödem spezialisiert und sich als selbst Betroffene dieser schon früh unterzogen. Sie würde auch ihrer Tochter, die wahrscheinlich ebenfalls an Lipödem erkranken wird, zu dem Eingriff raten, wenn Beschwerden auftreten. „Denn nur durch die Operation geht das Fett weg, das die unschöne Körperform, die Schmerzen und das Risiko für Übergewicht verursacht", sagt sie. Für Fettabsaugungen stehen mehrere Methoden zur Verfügung. Maier praktiziert die „lymphschonende Liposuktion" und führt den Eingriff ambulant, unter Lokalanästhesie und mit der Hilfe von Vibrationskanülen durch. „Diese Methode ist zwar zeitlich aufwändiger als andere, weil das Einbringen und die Einwirkzeit der Lokalanästhesie lang dauern, dafür aber weniger belastend und fast schmerzfrei für die Patientinnen."

Schon wenige Tage nach dem Eingriff, wenn die Lokalanästhesie ausgeschwemmt ist und Schwellungen abgenommen haben, hat der Körper der Operierten eine deutlich schönere Form. „Das tut den Frauen psychisch enorm gut und hebt ihr Selbstwertgefühl deutlich", so Maier. Zirka vier Wochen nach der OP bestehen keine Schmerzen mehr, was die Lebensqualität der Frauen noch einmal entschieden verbessert. Drei bis sechs Monate dauert es, bis die Schwellungen gänzlich zurückgegangen sind. ◻

»Durch die OP geht das Fett weg, das die unschöne Körperform und die Schmerzen verursacht.«

Dr.in Sabine Maier

EXPERT*INNEN IN DIESEM ARTIKEL

Dr.in Sabine Maier

Spezialistin für Ästhetische Medizin in Wien

Prim. Dr. Christian Ure

Vorstand der Lymphklinik am LKH Wolfsberg, Kärnten

Mit CamScanner gescannt

Interview

NACH DER OP GING ES MIR SEHR GUT

Sie ist von Lipödem betroffen und leitet die Selbsthilfegruppe Lipödem: **Mari Bakac**. Welche Beschwerden die 40-Jährige aus Wien hatte und was ihr geholfen hat, erzählt sie im Interview mit MEDIZIN populär.

Frau Bakac, was sagen Sie, wenn Sie in der Selbsthilfegruppe gefragt werden, was gegen Lipödem hilft? Dass mir die Operation sehr geholfen hat, also die Fettabsaugung, der ich mich vor acht Jahren unterzogen habe. Schon wenige Wochen nach dem Eingriff war das Ergebnis gut sichtbar, und einige Wochen danach ist es mir auch schmerztechnisch sehr gut gegangen. So habe ich an Selbstwertgefühl und an Lebensqualität gewonnen. Ich habe mir einen Bikini gekauft und war das erste Mal seit meiner Kindheit wieder schwimmen. Den Aufenthalt im Wasser habe ich sehr genossen, und durch das Schwimmen, das ich jetzt regelmäßig betreibe, geht es mir noch einmal besser, weil der Druck durch das Wasser, der beim Schwimmen entsteht, wie eine Lymphdrainage wirkt.

Welche Beschwerden hatten Sie vor der OP? Ich hatte starke Schmerzen in den Beinen. Sie waren nicht nur sehr druckempfindlich, sondern es hat jede auch nur leichte Berührung wehgetan. Außerdem haben sich die Beine immer müde und schwer angefühlt. Auch optisch haben sie sich verändert, sie sind immer dicker und stämmiger geworden.

Wann wurde das Lipödem bei Ihnen diagnostiziert? Bis es so weit war, hat es lange gedauert. Die Beschwerden hatte ich schon in der Pubertät. Ab meiner Schwangerschaft mit 19 Jahren sind sie dann schlimmer geworden. Wenn ich davon gesprochen habe, hieß es aber immer, ich hätte eben Reiterhosen und ein schwaches Bindegewebe.
Als ich 30 Jahre alt war, hat mein damaliger Lebensgefährte eine andere Betroffene und ihre Geschichte im Fernsehen gesehen. Sie war in der ORF-Sendung „Bürgeranwalt", weil ihre Krankenkasse die OP nicht bezahlen wollte. Ich habe mir die Wiederholung der Sendung angesehen und mich in der Betroffenen wiedererkannt. Danach habe ich mich operieren lassen.

»Meine Beine sind immer dicker und stämmiger geworden, es hat jede leichte Berührung wehgetan.«

Mari Bakac

Warum engagieren Sie sich in der Selbsthilfegruppe? Weil das Lipödem immer noch so spät erkannt wird, auch weil sich Betroffene selbst ihrer Erkrankung nicht bewusst sind. Mir ist auch wichtig, dass Betroffene unkompliziert von der Krankenkasse eine OP genehmigt bekommen, nicht jede kann sich so einen Eingriff leisten.

Sind auch Verwandte von Ihnen betroffen? Ja, nach meiner Diagnose habe ich das Lipödem bei einer meiner Schwestern und bei meiner Cousine erkannt. Ärztliche Diagnosen haben sie aber keine. □

Illustration: © mymoo

Mit CamScanner gescannt