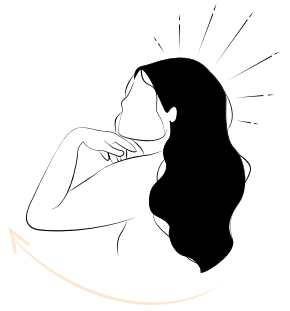


Bild der Frau

SANDRA S. WARNT: "EIN LIPÖDEM KENNT KEINE KONFEKTIONSGRÖÖE"



von Madeleine Liedke

14.09.2023

Viele Frauen nehmen an Beinen und Armen zu. Doch leiden Sie an einem Lipödem oder an Übergewicht? Mit einem Selbsttest können Sie es schnell erkennen.

Mehr als drei Millionen Frauen leiden in Deutschland an einem Lipödem. Knapp 13 Millionen Erwachsene sind von Adipositas betroffen. Aber welche Krankheit habe ich? Das fragen sich viele Frauen, wenn das Volumen an Armen und Beinen zunimmt. Viele suchen Rat bei ihrer Hausarztpraxis. Aber auch Mediziner*innen können nicht immer den Unterschied von einem Lipödem im Anfangsstadium und einer Gewichtszunahme erkennen. An welchen Symptomen Sie erkennen, dass Sie unter einem Lipödem leiden und wie die richtige Behandlung aussieht, darüber hat BILD der FRAU mit Patientin Sandra S. und Dr. Katrin Lossagk gesprochen – der ärztlichen Leiterin bei LIPOCURA in der Münchner Klinik mednord und der Kölner Beethoven-Klinik.

Lipödem oder Übergewicht?

Sandra S. war als Kind gerne schwimmen. Dann kam die Pubertät und ihr Körper hat sich verändert. Ein Ausflug an den See: Für Sandra S. undenkbar. Als sie die Pille eingenommen hat, wurde alles nur noch schlimmer.

Patientin Sandra S. litt jahrelang unter einem Lipödem. Nach einer Operation sind die Schmerzen endlich weg und sie fühlt sich wohl im eigenen Körper.

"Ich war eigentlich immer recht viel in Bewegung und habe nie übertrieben viel gegessen, dennoch wurden gerade meine Beine immer kräftiger. In der Jugend habe ich gekellnert und nach anstrengenden Tagen haben meine Beine stark geschmerzt. Mit Anfang 20 habe ich dann eine krankhafte Diät angefangen, kaum noch etwas gegessen und sehr viel Sport getrieben, da ich meine Beine nicht mehr akzeptieren konnte und wollte. Aber leider hat dies auch keine Erfolge gebracht. Zumindest nicht an den betroffenen Stellen. Meine Arme waren zu diesem Zeitpunkt noch nicht betroffen, daher war mein Oberkörper sehr schlank, aber meine Beine waren unverändert. Ich habe mich immer wieder gefragt, was nicht richtig mit mir ist," erzählt Sandra S.

Dann stellen sich betroffene Frauen irgendwann die Frage: Hab ich Übergewicht oder ein Lipödem? Wer nicht weiter weiß, geht zum Arzt oder zu einer Ärztin. Geschulte Mediziner*innen erkennen die Symptome bei einem Lipödem. Dazu müssen Sie allerdings die Krankengeschichte des/der Patient*in kennen, einen Ultraschall machen oder die betroffene Bereiche abtasten oder befühlen.

"Ein Lipödem ist eine Fettverteilungsstörung, die in erster Linie Beine und Arme betrifft und ausschließlich bei Frauen auftritt. Im Gegensatz zur Adipositas kann es nicht durch Sport und Ernährung beeinflusst werden. Häufige Symptome sind zudem Schmerzen, Druck und Berührungsempfindlichkeit, schwere Beine, Schwellungen, die im Lauf des Tages noch schlimmer werden, sowie vermehrt blaue Flecken, " erklärt Dr. Katrin Lossagk.

Sandra S. erhielt Ihre Lipödem-Diagnose im Sommer 2021. Davor hat sie jahrelang gelitten: "Ich stand kurz vor einer Essstörung, da ich lange nicht wusste, dass ich eine Krankheit habe. Ich habe meine Beine viele Jahre versteckt, weil sie mir unangenehm waren. Im Sommer kurze Hosen oder Röcke? Die kamen für mich nicht infrage. Auch Stiefel und Boots passten mir ab der Pubertät nicht mehr.

Ich habe mich oft missverstanden gefühlt, da ich vieles versucht habe, um abzunehmen, aber das Umfeld einem nicht geglaubt hat, da keine Erfolge zu sehen waren. Deshalb hab ich an mir selbst gezweifelt und mir die Schuld gegeben, dass ich nicht abgenommen habe."



Foto: LIPOCURA

Patientin Sandra S. litt jahrelang unter einem Lipödem. Nach einer Operation sind die Schmerzen endlich weg und sie fühlt sich wohl im eigenen Körper.

Lipödem Behandlung: Diese Möglichkeiten haben Patientinnen

Um den Leidensdruck der Patientinnen zu minimieren, ist es wichtig, dass das Lipödem schnell erkannt und behandelt wird. Dafür gibt es verschiedenen Therapiemöglichkeiten: "In erster Linie die konservative Therapie mit Kompressionsstrumpfhose, Lymphdrainage, ketogener Ernährung sowie Sport (idealerweise im Wasser). Dies alles führt jedoch bestenfalls nur zu einer Beschwerdelinderung. Es hält die Erkrankung nicht auf und drängt sie auch nicht zurück.

Bei erfolgloser konservativer Behandlung beziehungsweise ausgeprägten Fettansammlungen oder starken Beschwerden durch Schmerzen kann eine operative Therapie eine wirksame Alternative sein – vorausgesetzt, dass an allen betroffenen Arealen das Fett gründlich absaugt und somit eine Volumenreduktion erzielt wird.

Je früher operiert wird, desto erfolgreicher das ästhetische Ergebnis und die Beschwerdebesserung beziehungsweise -freiheit. Der einfache Grund: Je länger man wartet, desto mehr verliert die Haut im Alter – und durch deutliche Volumenzunahme – an Elastizität und Straffungstendenz. Zudem ist eine Beschwerdefreiheit am ehesten zu erzielen, wenn die Schmerzen nicht schon chronisch und die Lymphbahnen noch gesund sind. Denn in einem fortgeschrittenen Stadium sind auch die Lymphbahnen betroffen.

Wurde gründlich operiert, so wird das Lipödem in den meisten Fällen nicht wieder an den abgesaugten Stellen auftreten. "Leider kann es aber zu einer Umverteilung kommen. Das heißt, an anderen Stellen wie

Bauch, Rücken oder Gesäß zeigt sich eventuell eine deutliche Vermehrung des Fettes – unabhängig von der Ernährung. Dies kann mit Schmerzen einhergehen," erklärt Dr. Katrin Lossagk.

Für Sandra S. war eine Operation aber genau die richtige Entscheidung: "Ich bin sehr viel fitter und beweglicher. Alltägliche Dinge sind für mich nicht mehr mit Schmerzen verbunden und ich fühle mich endlich wieder wohl in meinem Körper und schaue mich gern im Spiegel an und möchte mich nicht mehr verstecken."

Wissenschaftler*innen rätseln über die Ursachen

Bis heute rätselt die Wissenschaft, wie es zu der krankhaften Fettverteilungsstörung kommt. "Als ziemlich sicher gilt, dass sowohl die Genetik als auch die Hormone wesentlichen Einfluss auf die Entstehung haben. In Familien, in denen schon die Mutter oder Großmütter (auch die Väter können es weitergeben) an einem Lipödem erkrankt sind, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass es auch die Tochter bekommt", erläutert die Fachärztin. In den meisten Fällen tritt sie bei Frauen nach einer hormonellen Veränderung wie Pubertät oder beispielsweise einer Schwangerschaft auf.

Lipödem Test: Ein Selbsttest gibt Klarheit

Eine Sache möchte Sandra S. anderen betroffenen Frauen noch mit auf den Weg geben: "Schmerz ist nicht immer sichtbar und das Lipödem kennt keine Konfektionsgröße. Auch schlanke Frauen können von der Krankheit betroffen sein und unter starken Schmerzen leiden."

Haben Sie die Vermutung, eine Fettverteilungsstörung zu haben? Der kostenlose „Lipödem-Selbsttest“ zeigt Ihnen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung in Ihrem Fall ist. Dr. Katrin Lossagk hat ihn 2015 entwickelt. Ob letztendlich wirklich ein Lipödem vorliegt, kann abschließend nur der/die geschulte Facharzt/Fachärztin eindeutig klären.



Expertin

Dr. Katrin Lossagk