

# Leben mit Lipödem

Kräftige Oberschenkel, eine dellige Haut und ständig Schmerzen – ein Lipödem ist eine chronische Fettverteilungsstörung, die häufig mit Cellulite oder Adipositas verwechselt und erst nach vielen Jahren diagnostiziert wird. **Claudia Rieß** erklärt, woran man ein Lipödem erkennt und welche Therapien wirklich helfen, um besser mit der Krankheit zu leben.

„Wir sind mehr als diese Krankheit“,

sagt die Influencerin Caroline Sprott, bei der vor zehn Jahren ein Lipödem, eine chronische Fettgewebsvermehrung in der Unterhaut, diagnostiziert wurde. Um anderen Betroffenen Mut zu machen, gründete sie einen Modeblog und vertreibt über ihren Lifestyle Onlineshop → [powersprotte.com](https://powersprotte.com) hilfreiche Alltagsprodukte, Pflegeartikel und Mode für Menschen mit Lipödem.

Caroline Sprott fuhr früher viel mit dem Zug. Eines Tages bemerkte die damals 20-jährige Frau gegen Abend starke Schmerzen in den Beinen, die sie vorher so noch nie verspürt hatte. „Auch in die Hocke zu gehen, war beschwerlich“, erklärt sie heute, 13 Jahre später. Die Schmerzen in den Beinen blieben, es kamen allmählich Schwellungen dazu und der Umfang der Beine wuchs. Caroline suchte ihren Hausarzt auf, der sie direkt in die Gefäßklinik überwies. Dort wurde ein Lipödem diagnostiziert – eine chronische Unterhaut-Fettgewebsvermehrung, die vor allem an den Beinen und den Hüften auftritt und überwiegend Frauen betrifft. Im Vergleich zu ihren kräftigen Beinen und breiten Hüften haben die Betroffenen meist einen schmalen Oberkörper. Nicht selten unterscheiden sich die Größen von Shirts und Hosen deutlich.

## Stigmatisierung und starke Schmerzen

Viele Frauen mit Lipödem schämen sich für ihren Körper, denn trotz Body-Positivity-Bewegung und Plus-Size-

Models bekommen sie von ihrer Umwelt nicht selten abwertende Äußerungen zu hören – was zu psychischen Problemen führen kann. Darüber hinaus sind die chronischen Fettansammlungen mit starken Schmerzen verbunden. Die Schwellungen und Schmerzen entstehen dadurch, dass sich zwischen den Fettzellen Ödeme bilden. Diese Wassereinlagerungen drücken auf das umliegende Gewebe, sodass es vor allem nach langem Stehen zu Spannungs-, Druck- und Berührungsschmerzen kommt. Zudem besteht die Neigung zu blauen Flecken (Hämatome) und selbst ein liebevolles Streicheln kann mitunter extrem schmerzhaft sein. Die Beschwerden lassen sich zwar behandeln und lindern, die Erkrankung geht aber nie ganz weg. „Als ich die Diagnose erhielt, waren Heulkrämpfe an der Tagesordnung“, erinnert sich Caroline Sprott. Als das Lipödem auch an den Armen begann, bekam sie Panik. „Es fühlte sich so machtlos an, Schmerzen zu haben und zu wissen, dass einen das Lipödem ein Leben lang begleiten wird“, sagt sie. Man wusste damals noch nicht viel über die Krankheit und auch medial wurde das Lipödem kaum thematisiert.

## Das sind die Ursachen

Obwohl das Lipödem mehrere Millionen Frauen in Deutschland betrifft, ist über seine Ursache wenig bekannt. Da die ersten Symptome meist in der Pubertät oder nach einer Schwangerschaft auftreten, vermuten Expert\*innen hormonelle Auslöser. „Zudem scheint die Neigung zum Lipödem vererbbar zu sein“, sagt Dr. Thomas Weiss, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren in Mannheim. Meist berichten die betroffenen Frauen, dass schon die Mutter oder Großmutter ähnliche Beschwerden wie kräftige Beine und ein schlechtes Bindegewebe hatten. Nicht immer fällt die Diagnose korrekt aus, da ein Lipödem mitunter auch mit Cellulite oder Adipositas, also starkem Übergewicht, verwechselt wird. „Beim Übergewicht ist die Fettvermehrung am gesamten Körper eher gleichmäßig vorhanden. Es liegen vor allem keine Schwellungen vor, das Fettgewebe ist weich und verschiebbar, und ein Druck erzeugt weder Schmerzen noch Dellen“, erläutert der Lipödem-Experte den Unterschied.

Was man bislang über die Entstehung eines Lipödems weiß: Bei den

## „Es fühlte sich so machtlos an, Schmerzen zu haben und zu wissen, dass einen das Lipödem ein Leben lang begleiten wird.“

Betroffenen sind die kleinsten Blutgefäße, die Kapillaren, sehr durchlässig, so lassen sie auch viel Eiweiß ins umliegende Bindegewebe austreten. „Normalerweise wird dies über die Lymphgefäße abtransportiert, doch bei großen Mengen kommt das Lymphsystem irgendwann an seine Grenzen“, erklärt Thomas Weiss. Da Eiweiß in hohem Maße Wasser bindet, kommt es im Bindegewebe zu einem Ödem. Doch in der Flüssigkeit, die aus den Kapillaren strömt, befindet sich auch Fett, das die Zellen mit Energie versorgt. „Je mehr Eiweiß und damit Wasser im Gewebe

ist, desto mehr Fett wird gleichzeitig in der Unterhaut eingelagert – und nur sehr schwer wieder abgebaut.“ Der Weg in die Unterhaut-Fettdepots wird zur Einbahnstraße: Rein geht es leicht, raus nur äußerst schwer.

### Lipödem oder Lymphödem? Die richtige Diagnose stellen

Zuerst muss medizinisch festgestellt werden, ob es sich tatsächlich um ein Lipödem handelt. Die Diagnose können der Hausarzt oder die Hausärztin vornehmen, aber auch Expert\*innen aus der Kardiologie, Nephrologie (Nieren),

Angiologie (Gefäße) oder Lymphologie. Wichtig ist vor allem die Erfahrung mit dem Krankheitsbild. Liegen die Schwellungen symmetrisch an beiden Beinen oder Armen vor, sind die Hände und Füße von den Schwellungen ausgenommen und reagiert die Betroffene bereits bei leichtem Druck mit Schmerzen, sind dies Anzeichen für ein Lipödem. Um das Lipödem von einem Lymphödem, dem eine Erkrankung des Lymphsystems zugrunde liegt, zu unterscheiden, machen die Mediziner\*innen einen Test: Lässt sich die Haut über den Zehen oder Fingern anheben oder nicht? Beim Lipödem ist das möglich, beim Lymphödem nicht. Zudem tritt ein Lymphödem meist einseitig auf und ist häufig mit weniger Schmerzen verbunden. Auch eine Schwellung der Füße spricht für ein Lymphödem. Bei dieser Erkrankung reicht die mechanische Fähigkeit des Lymphsystems zum Abtransport von Lymphflüssigkeit nicht aus, sodass sich eiweißreiche Ödeme bilden, die im Grunde an jeder Stelle des Körpers auftreten können. Auch in Folge eines jahrelang unbehandelten Lipödems kann es zu einem Lymphödem kommen. „Häufig trifft man in der Praxis nicht auf ein Krankheitsbild alleine, sondern auf vielfältige Übergänge und Kombinationen. So neigen viele Patientinnen mit Wassereinlagerungen auch zu Lipödem. Auch venös bedingte Ödeme und Lymphödem können gemeinsam mit einem Lipödem auftreten“, sagt Dr. Weiss.

### Welche Therapie wird empfohlen?

Nachdem ein Lipödem diagnostiziert wurde, verschreiben Ärztinnen und Ärzte in der Regel eine sogenannte Komplexe Physikalische Entstauungstherapie. Diese besteht aus mehreren Komponenten: Mithilfe der Manuellen Lymphdrainage und der Kompressionstherapie, bei der Kompressionsverbände eng um die Beine gewickelt werden, wird der Abtransport der Lymphflüssigkeit angeregt und gefördert. Um die Entstauung zu erhalten, empfiehlt sich das Tragen von

## Dranbleiben ist das Motto Was Betroffene selbst tun können

Nur wenn Betroffene eines Lipödems selbst eine führende Rolle in der Behandlung übernehmen, kann die Therapie langfristig erfolgreich sein. „Am wirkungsvollsten ist es, all die förderlichen Maßnahmen zunächst in einem Block von drei bis vier Wochen anzugehen, um die Entstauung der Beine oder Arme aktiv voranzutreiben“, sagt Lipödem-Experte Dr. Thomas Weiss. Über diesen Zeitraum sollten folgende Maßnahmen zur täglichen Routine werden:

- **Lymphdrainage**
- **Tragen von Kompressionsstrümpfen**
- **Schwimmen oder Wassergymnastik**
- **Schröpfmassage**
- **Wechseldusche**
- **langfristige Ernährungsumstellung**

Eine Lymphdrainage einmal pro Woche bringt zwar für ein paar Stunden Erleichterung, aber keine langfristige Verbesserung, was viele Betroffene schnell aufgeben lässt. Wenn man die einzelnen Therapien jeden Tag im Verbund über mehrere Wochen anwendet, sind sie aber sehr effektiv. Danach gilt es, den verbesserten Zustand aufrecht zu erhalten und die oben aufgeführten Maßnahmen in Absprache mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin auch weiterhin, so oft es geht, in den Alltag einzubauen.

individuell angefertigten Kompressionsstrümpfen. Außerdem sollte die Haut, die durch das Aneinanderreiben der Beine oft stark beansprucht wird und durch das Tragen der Kompressionen meist austrocknet, täglich gut gepflegt und eingecremt werden.

### Sport im Wasser tut gut

Um die Entstauung weiter anzuregen, ist Bewegung bei einem Lipödem sehr wichtig. Wie eine natürliche Lymphdrainage wirken Sportarten im Wasser wie Schwimmen, Aqua Cycling, Aqua Fitness, Aqua Walking oder Wassergymnastik, denn der Wasserdruck entstaut die Beine. Auch Trainingseinheiten auf einem Stepper oder Trampolin eignen sich gut, da hier nicht nur die Muskulatur gekräftigt und die Fettverbrennung angekurbelt werden, sondern zusätzlich der Lymphfluss angeregt wird. Ausdauersportarten wie Nordic Walking haben den Vorteil, dass sie gegebenenfalls auch betroffene Arme mittrainieren – einzige Voraussetzung: Hier müssen, anders als im Wasser, Kompressionen getragen werden.

### Welche Ernährung ist geeignet?

Entscheidend ist, dass sich unter einem Lipödem Leidende selbst zum Ziel setzen, ihre Symptome zu verbessern. Das fängt bei der Ernährung an, da Übergewicht eine häufige Be-

gleiterscheinung der Erkrankung ist. Allerdings sollte man ein Lipödem keinesfalls mit Adipositas verwechseln, denn ein Lipödem ist eine vererbte Fettverteilungsstörung und an den betroffenen Stellen lassen sich die Schwellungen und das Fett durch eine Ernährungsumstellung kaum reduzieren. Daher gibt es auch keine lipödemspezifische Diät.

Bei den Empfehlungen zur richtigen Ernährungsweise gehen die Meinungen der Expert\*innen auseinander: Während



### DR. MED. THOMAS WEISS

ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Umweltmedizin, Psychotherapie und Psychiatrie in Mannheim sowie Lehrbeauftragter an der Universität Heidelberg. Er hat wirkungsvolle Methoden für die Behandlung von Lipödem entwickelt, darunter die Entstauung durch Vakuummassagen, spezielle Massagetechniken sowie Kompressionsbehandlungen.



Eine Fettverteilungsstörung ist eine rätselhafte Krankheit. Aber niemand muss sich wegen eines Lipödems verstecken.

FOTOS: Westermann + BUROH STUDIOS | THIEME, PRIVAT

ANZEIGE



**NORSAN**

Ihr Omega-3 Spezialist aus Norwegen

Jetzt Omega-3 Öl entdecken  
15 % Rabatt\* mit dem Code:

**BIO23**

www.norsan.de

post@norsan.de | 030 555 788 990

\* Gültig bis zum 31.12.2023, pro Kund\*in einmalig einlösbar. Nur für Erstbesteller\*innen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

die einen Low Carb und Keto befürworten, also eine Reduktion der Kohlenhydrate und stattdessen eiweißreiche Kost mit guten Fetten, empfehlen die anderen, wie auch Dr. Weiss, Eiweiß eher zu reduzieren: „Beim Lipödem halten vor allem Eiweiße im Bindegewebe das Wasser gebunden. Reduziere ich das Eiweiß in der Nahrung, motiviere ich meinen Stoffwechsel dazu, erstmal seinen Bedarf aus den Fettdspots zu decken.“ Der Experte empfiehlt eine Mittelmeerkost mit vollwertigem Getreide, viel Obst, Gemüse, Salat und frischen Kräutern, hin und wieder Fisch sowie einen reduzierten Zucker- und Fleischkonsum. Allgemein wird Betroffenen zu einer antientzündlichen Ernährung geraten, bei der sie auf verarbeitete Gerichte mit Konservierungsstoffen, Weißmehl und Süßes verzichten. VIELERSPRECHEND sind die Forschungen zu Steinklee, da das enthaltene Cumarin die Durchlässigkeit der Kapillaren senken und den Lymphfluss anregen soll.

### Schröpfmassagen, Trockenbürsten und Wechselduschen

Damit Haut und Bindegewebe bei einem Lipödem nicht zu stark von den Kompressionen abhängig werden und noch mehr an Festigkeit verlieren, ist es wichtig, sie aktiv zu fordern und zu kräftigen. Dafür bieten sich Schröpfmassagen an, die man auch selbst bei sich durchführen kann. „Bei der Schröpfmassage verwendet man am besten Schröpfgläser mit einem aufgesetzten Gummiball. Nachdem die Haut mit einem neutralen Körperöl eingeeilt wird, zieht man ungefähr 20 bis 30 Minuten die Schröpfgläser mit Unterdruck über die Haut in Richtung des Lymphflusses, das heißt von den Füßen in Richtung Oberkörper“, erklärt Dr. Weiss.

Eine andere hilfreiche Routine bei einem Lipödem ist das Trockenbürsten, das Sie wegen seiner anregenden Wirkung vorzugsweise am Morgen praktizieren sollten. Dadurch lassen sich trockene Hautschuppen entfernen und bei regelmäßiger An-

wendung auch die Durchblutung und der Zellstoffwechsel anregen. Mit einer Naturborstenbürste oder Massagehandschuhen aus Sisal oder Luffa massieren Sie immer von unten nach oben. Man startet mit leicht kreisenden Bewegungen an den Füßen und arbeitet sich langsam an den Beinen nach oben hoch. An den Armen kann man so ebenfalls von den Händen zu den Schultern bürsten. Bei Hautentzündungen, Verletzungen oder Krampfadern sollte auf das Trockenbürsten und die Schröpfmassagen in der Regel verzichtet werden – sprechen Sie dies im Zweifel mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab. Auch Wechselduschen sind ideal, um die Gefäße zu trainieren, zudem sollten Sie die Beine so oft wie möglich hochlagern.

### Operation – ja oder nein?

„An kaum einem Therapieverfahren hängen so viele Hoffnungen wie an der operativen Behandlung des Lipödems, vor allem am Fettabsaugen“, weiß Dr. Weiss. Bei der Liposuktion wird eine hoch verdünnte Betäubungslösung in das Fettgewebe injiziert. Die Fettzellen saugen sich mit der Betäubungslösung voll und lassen sich dann absaugen. Durch das Entfernen des Fetts können sich die Abflussbedingungen des gestauten Gewebes verbessern, sodass Schmerzen und Stauungsgefühle nachlassen – allerdings sollte man nicht vergessen: Die Operation beseitigt zwar Fettgewebe, nicht aber die Krankheitsursache, die vermehrte Durchlässigkeit der Kapillaren. Patient\*innen müssen also nach der Operation mit einer erneuten Verschlechterung rechnen. Wichtig ist, sich auch nach einer OP ausgewogen zu ernähren, sich ausreichend zu bewegen und andere Maßnahmen zur Verbesserung der Symptome (vgl. Kasten auf Seite 25) beizubehalten.

Eine Operation kostet rund 18.000 Euro. Sie wird nur in bestimmten Fällen von der Krankenkasse finanziert und auch nur bis zu einem Body-Mass-Index von 35. Welche



## „Nur wenn Betroffene eines Lipödems selbst eine führende Rolle in der Behandlung übernehmen, kann die Therapie langfristig erfolgreich sein.“

Voraussetzungen für eine OP genau erfüllt sein müssen, erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse. „Ich bin bezüglich einer Operation eher zurückhaltend, da sich aus meiner Erfahrung mit den genannten klassischen Therapien wie Lymphdrainage und Kompressionen in Verbindung mit einer Ernährungsumstellung, regelmäßiger Bewegung und einer guten Selbstfürsorge sehr gute Ergebnisse erzielen lassen, mit denen die Betroffenen auch zufrieden sind“, sagt Dr. Weiss. Drei Liposuktionen hat Caroline Sprott vornehmen lassen, „jedoch wurde wahrscheinlich nicht genügend abgesaugt, sodass ich nicht beschwerdefrei wurde“, sagt sie. Heute sind die Schmerzen zwar wieder da, es sei jedoch besser als vor den OPs. Sport und die richtige Ernährung helfen ihr, die Schmerzen in Schach zu halten.

### Mut fassen durch den Austausch mit Betroffenen

Immer mehr Frauen mit Lipödem machen ihre Krankheit öffentlich, klären auf und bestärken sich gegenseitig. Vor allem der Austausch mit anderen Betroffenen im Internet hat auch Caroline Sprott Mut gemacht und Unterstützung gegeben. Daraufhin hat sie den Modeblog → [lipoedemmode.de](http://lipoedemmode.de) gegründet und zusammen mit einer Partnerin einen Podcast zum Thema ins Leben gerufen. Inzwischen betreibt sie zudem den Lifestyle-Onlineshop „Power Sprotte“, in dem sie hilfreiche Produkte, Pflegeartikel und Klamotten für Menschen mit Lipödem anbietet. Ihre Mission: Sie will zeigen, dass es mehr gibt als langweilige beige Strümpfe und man mit Kompressionen auch modisch gekleidet aussehen kann. „Schließlich sind sie ein Hilfsmittel, das unsere

Schmerzen mindert und mit dem wir uns ein wenig besser durch den Alltag kämpfen können“, sagt Caroline Sprott. Allen Betroffenen möchte sie mit auf den Weg geben: „Wir sind mehr als diese Krankheit. Auch wenn wir oft das Gefühl haben, dass die chronische Krankheit uns vereinnahmt, macht sie uns nicht aus. Denk auch daran, dass nicht dein Körper der Feind ist, sondern das Lipödem. Du hast nur dieses eine Leben, es ist zu kurz, um im Krieg mit dir selbst zu sein!“

### BUCHTIPPS



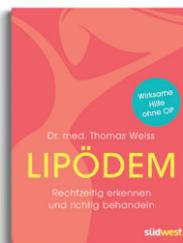
#### LEICHTER LEBEN MIT LIPÖDEM. LEBENSSTIL VERÄNDERN, SCHMERZEN LINDERN

Lea Lindmann, Humboldt 2022, 243 Seiten, 19,99 Euro



#### LIPÖDEM. ICH BIN MEHR ALS MEINE BEINE

Isabel Garcia, Trias 2018, 378 Seiten, 20,99 Euro



#### LIPÖDEM. RECHTZEITIG ERKENNEN UND RICHTIG BEHADELN

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest 2015, 193 Seiten, 20 Euro

## So erkennen Sie ein Lipödem

In vielen Fällen dauert es mehrere Jahre, bis die Diagnose Lipödem gestellt wird, da die Fettverteilungsstörung oft mit Adipositas oder einem Lymphödem verwechselt wird. Manchmal treten diese Erkrankungen sogar gemeinsam auf. Diese zehn Symptome und Merkmale sind typisch für ein Lipödem:

- **Starke Schwellungen an den Hüften, Beinen und manchmal auch Armen.**
- **Ober- und Unterkörper sind ungleich proportioniert.**
- **Die Fettverteilung an Hüften und Beinen ist symmetrisch.**
- **Die Beine verlieren allmählich die Form, bis Knöchel und Knie kaum noch erkennbar sind.**
- **Schmerzen treten schon bei leichtem Druck auf die betroffenen Körperstellen auf. Besonders schmerzhaft sind die Schwellungen an der Innenseite und unterhalb der Kniegelenke.**
- **Die Innenseiten der Oberschenkel sind entzündet, da die Haut der Beine aneinanderreißt.**
- **Hände und Füße sind von den Schwellungen ausgenommen.**
- **Neigung zu blauen Flecken und Besenreisern.**
- **Obwohl Betroffene ihr Gewicht reduzieren, bleibt der Umfang der Beine gleich.**
- **Kalte Beine auch nach einer warmen Dusche oder sportlicher Aktivität.**

Wenn Sie diese Symptome bei sich feststellen, helfen Ihnen Selbsttests im Internet, zum Beispiel auf den Webseiten → [lipoedemzentrum.de](http://lipoedemzentrum.de) oder → [lipo-clinic.de](http://lipo-clinic.de), einzuschätzen, ob bei Ihnen ein Lipödem vorliegen könnte. Um die Diagnose zu bestätigen, ist jedoch immer eine ärztliche Beratung notwendig.