



BSN medical
an Essity company

Das
Lipödem
hat viele
Gesichter



LIEBE LESERIN,

gehörst Du auch zu den Menschen, denen unterstellt wird, das eigene Essverhalten nicht im Griff zu haben? Oder leidest Du unter Schmerzen und starken, optischen Veränderungen an Deinen Beinen und/oder Oberarmen?

Schätzungen zu Folge leidet in Deutschland jede zehnte Frau unter einem Lipödem, doch das Wissen über die Krankheit ist nach wie vor gering. Noch viel zu häufig wird das Lipödem übersehen oder als Adipositas (Fettsucht) sowie als Lymphödem fehldiagnostiziert und entsprechend falsch behandelt.

Beim Lipödem sprechen wir von einer Vermehrung des Fettgewebes mit symmetrischer Verteilung, was zu optischen und körperlichen Veränderungen und als Folge daraus zu extremer psychischer Belastung führt. Es handelt sich dabei eindeutig um eine Krankheit mit unbekannter Ursache und hat nur bedingt mit einem falschen Essverhalten oder mangelnder Disziplin zu tun.

Wir möchten Dich mit dieser Broschüre über das Lipödem und gleichzeitig über wirksame Maßnahmen aufklären, die alle Aspekte dieser chronischen Krankheit positiv beeinflussen können. Uns liegt es am Herzen, dass Du ein normales Leben ohne wesentliche Einschränkungen und mit einer verbesserten Lebensqualität führen kannst. Wir hoffen, unsere Lektüre hilft Dir dabei.

Dein BSN-JOBST Team



WAS IST EIN LIPÖDEM?

Die Beine werden immer dicker und Du hast den Eindruck, dass weder intensiver Sport noch eine kalorienreduzierte Ernährung oder jegliche Form einer Diät helfen: Darunter leiden Menschen mit Lipödem. Doch diese Krankheit ist weit mehr als nur ein ästhetisches Problem.

Beim Lipödem handelt es sich um eine chronische, fortschreitende und symmetrisch verteilte Veränderung bzw. Vermehrung des Unterhautfettgewebes mit ausgeprägter orthostatischer Ödembildung. Diese tritt vor allem an Ober- und Unterschenkeln auf und wird daher oft auch als Reiterhosen-Syndrom bezeichnet. Fettansammlungen sind aber auch um die Hüften und an den Armen möglich. Im Normalfall sind Fesseln, Füße und Hände von einem Lipödem nicht betroffen.



WER IST BETROFFEN?

An einem Lipödem leiden zu einem Großteil Frauen. Die genauen Ursachen für die Entstehung der Krankheit sind nicht bekannt, beziehungsweise noch nicht ausreichend erforscht. Vermutungen nach handelt es sich um eine genetische Veranlagung und/oder um hormonelle Störungen. Das Lipödem tritt häufig nach hormonellen Veränderungen wie Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahren oder Schilddrüsenerkrankungen wie Hashimoto auf. Aber auch rasante Gewichtszu- oder abnahmen wie in der Schwangerschaft oder bei Schilddrüsenerkrankungen fördern den pathologischen Aufbau des Fettgewebes.

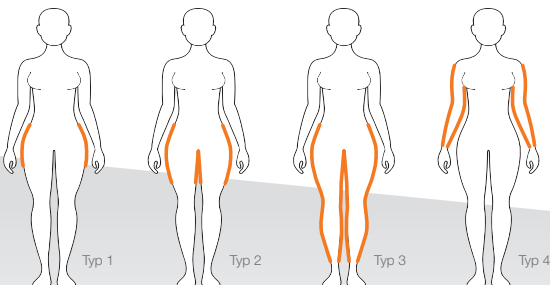
Die Krankheit grenzt keine Figur aus – Du kannst schlank sein, ein ganz normales oder ein höheres Gewicht haben. Sehr häufig sind Oberkörper, Gesicht, Füße und Hände völlig normal geformt, und die optischen Veränderungen zeigen sich an Beinen, Gesäß, manchmal auch an den Armen. Insbesondere schlanke Frauen bemerken dann einen starken Kontrast zu ihrer eigentlichen Normalfigur.


WORAN ERKENNE ICH, DASS ICH EIN LIPÖDEM HABE?

Auffällig bei einem Lipödem ist, dass die Proportionen Deines Körpers durch die Fettgewebsvermehrung nicht mehr stimmen. Der Rumpf ist beispielsweise sehr dünn, während die Beine stark an Umfang gewinnen. Bei schweren Fällen sind auch die Knie betroffen, und es bildet sich hier vermehrt Fettgewebe, welches sich oberhalb der Kniescheibe bzw. der Ellenbogen ablagert.

Sichtbare Anzeichen

- Fehlverteilung des Fettgewebes
- Unproportionales Verhältnis der Körperformen zueinander
- Geschwollene Beine
- Blaue Flecken oft schon nach geringen Stößen oder auch spontan ohne erkennbaren Anlass
- Unruhige Hautoberfläche
- Orangenhaut/Cellulite
- Oftmals kein sichtbarer Erfolg an den betroffenen Körperstellen trotz Sport, Diäten oder gesunder Ernährung





Die Fettgewebsveränderung bzw. -vermehrung ist mit Missgefühl und oft sogar mit Druck- und Spannungsschmerzen verbunden. Wesentliche Merkmale, auch für Deine Selbsterkennung, sind:

Erste spürbare Anzeichen

- Druck- und Berührungsschmerz
- Schweregefühl in den Beinen

Mögliche Folgeerscheinungen bei Nicht-Behandlung

- Behinderung beim Laufen
- Frühzeitiges Entstehen von degenerativen Gelenkveränderungen und Gelenkverschleiß (Arthrose)
- Chronische Schmerzen, verursacht durch hypertrophes Gewebe

Frühzeitige Diagnose

Du bist der Meinung, eines oder mehrere dieser Symptome treffen auf Dich zu?

Wende Dich bitte sofort an einen Facharzt. Eine frühzeitige Diagnose hilft, Folgeerscheinungen zu vermeiden.

Du suchst nach zusätzlichen Informationen?

Die Plattform www.lymphcaredeutschland.de gibt Dir die Möglichkeit, dich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

IN WELCHEM STADIUM DER KRANKHEIT BEFINDE ICH MICH?

Das Lipödem verläuft in mehreren Stadien. Die Entwicklung ist langsam und kann sich über Jahre hinziehen. Gerade am Anfang sind viele betroffene Frauen fälschlicherweise davon überzeugt, dass sie einfach nur zunehmen. Im ersten Stadium verdickt das Unterhautfettgewebe leicht und die noch glatte Hautoberfläche bildet sich zu einer feinknotigen, leicht welligen Haut aus. Es liegt meist noch kein Übergewicht vor, jedoch können sich im Laufe des Tages schon leichte Ödembildungen einstellen, die vor allem abends spürbar werden.

Je weiter die Krankheit fortschreitet, umso stärker verändert sich das Hautbild. Die Zunahme des Unterhautfettgewebes steht nicht in direktem Zusammenhang mit dem Ausmaß des orthostatischen Ödems. Im zweiten Stadium wirkt die Haut grobknotig und zeigt Dellen. Der Umfang der betroffenen Körperteile nimmt ebenfalls weiter zu. Im dritten Stadium verursacht die Unterhautfettgewebsvermehrung die Bildung großer Hautlappen und Fettwülste. Wenn die Beine vollständig betroffen sind, kann das Fettgewebe an den Knöcheln überlappen.

Stadium I

Hautoberfläche glatt, Unterhautfettgewebe leicht verdickt und weich ohne Knoten



Stadium II

Hautoberfläche uneben, Unterhautfettgewebe verdickt mit kleinen Knoten



Stadium III

Hautoberfläche sehr uneben, Unterhautfettgewebe stark verdickt und verhärtet, große Fettwülste unter der Haut, Gehen u. U. behindert





WAS KANN ICH GEGEN MEIN LIPÖDEM TUN?

Für die Behandlung eines Lipödems stehen prinzipiell zwei Maßnahmen zur Verfügung. Die konservative und die chirurgische Behandlung. Das Ziel der konservativen Behandlung ist die Ödemreduktion bzw. -beseitigung und damit die Entlastung des Patienten. Die operative Maßnahme hat das Ziel, Fettgewebe zu reduzieren. Beide Behandlungen haben keinen Einfluss auf die generelle Ödemneigung was zur Konsequenz hat, das bei den meisten Betroffenen langfristig eine Ödemtherapie in Form der konservativen Behandlung und das Tragen von Kompressionsversorgungen notwendig wird.

Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)

Zur konservativen Therapie, auch genannt KPE, zählen verschiedene Maßnahmen, wie MLD, Kompression, Hautpflege und Bewegungstherapie. Ziel ist es, das angestaute Flüssigkeitsvolumen (Ödem) aus dem Gewebe zu entfernen (Entstauungsphase) bzw. weitere Flüssigkeitsansammlungen zu vermeiden (Erhaltungsphase). In sehr frühen Stadien des Lipödems kann bereits die Entstehung eines solchen orthostatischen Ödems allein nur durch das Tragen von gut angepassten Kompressionsversorgungen minimiert bzw. verhindert werden.

Kompressionsversorgung

Kompressionsversorgungen können die Begleiterscheinungen Deines Lipödems reduzieren und für mehr Wohlbefinden sorgen. Dafür werden Dir flachgestrickte Strümpfe nach Maß angepasst, die regelmäßig getragen werden müssen, um den Therapieerfolg zu sichern. Kompressionsversorgungen werden vom Arzt verschrieben. Kontaktiere Deinen Arzt für eine entsprechende Verordnung.

Vorteile einer Kompressionstherapie:

- Reduktion von Beschwerden und Schmerz durch Unterstützung des Gewebes
- Ausgleich von Gewebeungleichheiten und damit Reduktion von mechanischen Belastungen und Erhöhung der Mobilität
- Ödemreduktion

Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Die MLD ist eine spezielle Art der Massage. Hier werden gezielte Griff-, Verschiebe- und Drehtechniken angewendet, um somit Deine Berührungsschmerzen zu lindern. Sie entlastet das Gewebe von der eingelagerten Lymphflüssigkeit und bringt Dir ebenfalls Erleichterung. Studien sprechen der MLD sogar eine schmerzlindernde Wirkung zu. Die Therapie wird vom Arzt angeordnet und von speziell ausgebildetem Personal, zum Beispiel einem Physiotherapeuten, ausgeführt.



Liposuktion

Bei einem weiteren Fortschreiten der Erkrankung und den damit einhergehenden physischen und psychischen Einschränkungen wird oftmals ein chirurgischer Eingriff in Betracht gezogen, um die wesentlichen Beschwerden zu reduzieren. Die Liposuktion (Fettabsaugung) kann im Einzelfall zu einer Schmerzlinderung beitragen. Das Tragen einer Kompression wird aber auch nach einer Liposuktion dringend empfohlen, da die operative Maßnahme keinen Einfluss auf die Ödemneigung hat.

LIPÖDEM. DU KANNST WAS TUN.

Bei Deiner Lipödem-Therapie ist das regelmäßige Tragen von medizinischen Kompressionsversorgungen – aus bereits genannten Gründen – ein wesentlicher Bestandteil. Die Kompressionsversorgung kann bewirken, dass sich das krankhafte Fettgewebe nicht weiter ausdehnt und Deine Beschwerden, vor allem die Bildung orthostatischer Ödeme, weniger werden.

JOBST® entwickelt seit Jahrzehnten medizinische Kompressionsversorgungen, die im Alltag, im Beruf, bei Sport und in der Pflege eingesetzt werden. Die richtige Messung, Anpassung und Auswahl Deiner flachgestrickten Kompressionsversorgung ist entscheidend für ein optimales therapeutisches Ergebnis. Aus langjährigen Erfahrungen weiß JOBST®, dass Lipödem-Patientinnen in der Regel eine weichere Qualität bevorzugen, die die nötige Entlastung liefert, jedoch aufgrund der Schmerzhaftigkeit auch tolerabel zu tragen ist. JOBST® Elvarex® Soft bietet Dir durch einen speziellen Materialmix und durch die Elastizität des Gestricks mehr Bewegungsfreiheit und eine sichere individuelle Versorgung. Die außergewöhnlich weiche Oberfläche sorgt dafür, dass Du JOBST® Elvarex® Soft spürbar leichter anziehen kannst und ein leichtes Tragegefühl hast.

Ist Dein Lipödem schon weiter fortgeschritten, eignet sich JOBST® Elvarex® sehr gut. Dank des luftdurchlässigen und atmungsaktiven Gewebes trägt sich auch die stärkere Qualität angenehm auf Deiner Haut.

Das Farbsortiment von Elvarex®



Das Farbsortiment von Elvarex® Soft



*Nur für die oberen Extremitäten

Kompressionsversorgungen sind in verschiedenen Größen, Längen und Kompressionsklassen erhältlich und bieten Dir eine abwechslungsreiche Farbpalette. Sie werden vom Arzt verschrieben und können in einem Sanitätshaus oder in einer Apotheke angemessen werden. Die Kosten für die MLD und maßgefertigten Kompressionsversorgungen werden in der Regel von Deiner Krankenkasse getragen.

Betty, 40 Jahre | Lipödem-Patientin



Genauso
maßgeschneidert,
wie ich
es liebe!

Corinne, 32 Jahre | Lip-Lymphödem-Patientin



Mit Sport
halte ich mich in
Wohlfühl-
Form

WAS KANN ICH SONST NOCH FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT TUN?

Bleib in Bewegung

Körperliche Bewegung regt den Lymphfluss an, reduziert die Lymphflüssigkeit und senkt den Körperfettanteil. Positiv für Dich: Auch Glückshormone werden ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Achte nur darauf, die für Dich passenden Sportarten auszuwählen. Es geht nicht um gezielten Muskelaufbau, sondern darum, das Gewebe durch sanfte Bewegung zu entlasten. Gut geeignet sind beispielsweise: Spazieren gehen, Walking, Wandern, Yoga, Schwimmen, Aquajogging oder Aquacycling.

Achte auf bequeme Kleidung

Entscheide Dich für lockere Kleidung und verzichte auf synthetische Stoffe. Enge Gürtel und BHs sollten der Vergangenheit angehören, ebenso High-Heels. Mit flachem, bequemen Schuhwerk fühlst Du dich einfach wohler.

Pflege Deine Haut und Deinen Körper

Mit einem Lipödem neigt Deine Haut zu mehr Trockenheit. Wichtig ist es, die natürliche Barrierefunktion Deiner Haut aufrecht zu halten, auch beim täglichen Tragen von Kompressionsversorgungen. Für die Hautreinigung empfehlen sich milde, seifenfreie und medizinische Waschlotionen. Eine angemessene Hautpflege erreichst Du mit Cremes und Lotionen, die hautverwandte Fette und Ölen verwenden (z. B. Aloe Vera oder Mandelöl). Deine Haut ist sehr trocken? Feuchthaltefaktoren wie Milchsäure und barrierebildende Lipide (Linolsäure, Ceramide) sorgen in speziellen Cremes für besondere Pflege und Schutz. Urea als Bestandteil kann bewirken, dass die Creme von der Haut gut aufgenommen wird. Auch JOBST® hat ein spezielles Pflegesortiment. Dieses beinhaltet eine pflegende Körperlotion, ein erfrischendes Körpergel und eine reichhaltige Fußcreme.

Ernähre Dich gesund und genussvoll

Mit einem Lipödem empfiehlt es sich, den eigenen Körper auf ein Normalgewicht einzustellen. Eine ausgewogene Ernährung, die Spaß macht und schmeckt, ist ganz wichtig. Dazu zählen viel frisches Obst und Gemüse, gute Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, pflanzliche Fette und jeden Tag zwei Liter Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser. Auch Süßes und ein Stück Fleisch sind erlaubt, denke immer daran: Ernähre Dich achtsam und genussvoll – ein Verzicht kann manchmal auch ein Gewinn sein. Bei Fragen kannst Du auch einen Ernährungsberater aufsuchen, der Dir einen individuellen Ernährungsplan erstellt.

Genieße Deinen Urlaub

Viele Betroffene fragen sich, ob sie mit der Krankheit in den Urlaub fahren können. Natürlich ist das möglich. Achte lediglich darauf, dass Du Dich der Hitze und Sonneneinstrahlung nicht allzu sehr aussetzt. Vermeide heißes Wasser (über 33 Grad) und überlasse das Barfußlaufen im heißen Sand lieber den anderen. Ansonsten lass es Dir gutgehen!

Bitte nicht in die Sauna!

Darauf solltest Du wirklich verzichten. In der Sauna herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit und hohe Temperaturen. Beides ist bei einem Lipödem kontraproduktiv.

Bewusster
Genuss
ist für mich
der Hit

Nadja, 38 Jahre | Lipödem-Patientin





DU BIST GUT SO WIE DU BIST!

Klar, ohne Lipödem wäre Dein Leben anders. Aber mit Lipödem heißt nicht, dass es zwingend schlechter sein muss. Viele Frauen meistern ihr Leben mit Lipödem sehr gut. Andere haben die Diagnose der Erkrankung sogar als Erleichterung empfunden. Endlich Gewissheit, endlich Klarheit darüber, dass man nicht selbst schuld, sondern krank ist. Und mit dieser Krankheit kannst auch Du Dein Leben gut leben.

Wichtig ist, dass Du aktiv bleibst, Dein Lipödem mit der für Dich richtigen Therapie behandelst, auf Wunsch psychologische Unterstützung suchst und Dein Leben einfach genießt.



Meine
Freiheit
will ich
genießen!

Auch der Austausch mit Gleichgesinnten kann sehr hilfreich sein. Gerne empfehlen wir Dir die LymphCare-Community www.lymphcaredeutschland.de.

Innerhalb dieser Gruppe kannst Du sowohl online als auch ganz real, beispielsweise auf Veranstaltungen, mit anderen Betroffenen in den Dialog treten. Du findest hier auch Kontaktadressen für behandelnde Ärzte und Therapeuten und weitere interessante Tipps.

Du bist eines der vielen Gesichter des Lipödems und wir wünschen Dir, dass Du Dich der Welt mit einem Lachen zeigst!



Impressum

Herausgeber:
BSN-JOBST GmbH

Mit freundlicher Unterstützung:
Winnfried Schneider, Baumrainklinik, Bad Berleburg

Redaktion:
Eva Mörsen, Emmerich am Rhein

Mitarbeit:
Hans-Jörg Clausmeyer, Emmerich am Rhein
Dr. Kevin Dierck, Hamburg
Manuela Gassner-Oser, Emmerich am Rhein
Christian Lindauer, Emmerich am Rhein

Überreicht durch:

BSN-JOBST GmbH

Beiersdorfstraße 1 · 46446 Emmerich am Rhein
Tel.: 02822 607-100 · Fax: 02822 607-199
www.jobst.de · www.lymphcaredeutschland.de

BSN-JOBST – a company of  **BSN** medical
an Essky company

16924-99120-00/D09.17/A09.17