



**Sowohl in den** aktuellen Leitlinien als auch in zahlreichen medizinischen Lehrbüchern wird das Lipödem nach wie vor als eine chronische und progrediente Erkrankung definiert. Was bedeutet, dass die Fettverteilungsstörung zwangsläufig voranschreitet und sich dementsprechend verschlechtert. Diese Annahme gerät aber mittlerweile immer mehr ins Wanken. Denn die Erfahrung zeigt, dass der Befund sich über viele Jahre hinweg nicht verändert und die Patientinnen beschwerdefrei bleiben, wenn sie die Kompressionstherapie konsequent durchführen und regelmäßig zwei- bis dreimal die Woche Sport treiben und – ganz entscheidend – ihr Gewicht halten. (Quelle: Phlebology.de)

## Lipödem – Lymphödem

# Erkennen, unterscheiden, richtig behandeln

Vor allem Frauen leiden unter Lip- und/oder Lymphödemen. Früherkennung ist bei beiden Erkrankungen besonders wichtig. Denn je früher mit einer Therapie begonnen wird, desto größer die Chance, dass Komplikationen und Folgeerscheinungen wie z. B. Bewegungseinschränkungen reduziert bzw. vermieden werden können. Auf diesen Seiten informieren wir Sie über charakteristische Merkmale, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

## Das Lipödem – oft unerkannt

Etwa jede zehnte Frau in Deutschland leidet unter einem Lipödem, auch als Reiterhosenphänomen bekannt. Hierbei treten symmetrische schwammige Schwellungen an den Beinen und in 30 Prozent der Krankheitsfälle auch an den Armen auf.

Lipödempatienten stehen aus mehreren Gründen unter einem sehr hohen Leidensdruck. Sie haben nicht nur sehr starke Berührungs- und Druckschmerzen, sondern auch Spannungsgefühle, sodass bereits einfache Tätigkeiten wie Haare föhnen oder Wäsche aufhängen Beschwerden verursachen. Zudem können Scheuerwunden entstehen, wenn die Oberschenkel aneinanderreiben.

Zu den physischen Beschwerden kommen auch psychische Belastungen hinzu. Aufgrund ihres unpropor-

ionalen Aussehens schämen sich viele Frauen. Darüber hinaus weiß ein Großteil gar nicht, dass sie unter einer Krankheit leiden, da oft keine entsprechende Diagnose erfolgt. Sie gelten als dick, dabei hilft bei einem Lipödem keine Diät.

## Unklare Ursachen

Bei einem Lipödem vergrößern und vermehren sich die Zellen des Unterhautfettgewebes in Armen und Beinen – unabhängig davon, ob jemand sich gesund ernährt oder sich viel bewegt.

Zusätzlich zur Zunahme der Fettzellen kommt es zu Flüssigkeitseinlagerungen: Die Durchlässigkeit der kleinsten Blutgefäße, auch Kapillaren genannt, steigt, dadurch gelangt mehr Flüssigkeit in das Zwischenzellgewebe. Darüber hinaus verursachen die Fettzellen eine Verstopfung der

Kapillargefäßöffnungen, sodass kein ausreichender Abtransport der Flüssigkeit erfolgt. Bisher herrscht noch Unklarheit über die Ursache für ein Lipödem, jedoch geht die Forschung von einer genetischen oder hormonellen Veranlagung aus. Die Erkrankung tritt fast ausschließlich bei Frauen auf, oft im Zusammenhang mit einer hormonellen Umstellung, beispielsweise der Pubertät, einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren.

## Das Lymphödem – häufig Folge von Krebsoperation

Beim Lymphödem handelt es sich um eine vermehrte Ansammlung von Lymphflüssigkeit im Gewebe, die durch den ungenügenden Abtransport der lymphpflichtigen Substanzen über das Lymphgefäßsystem hervorgerufen wird. Häufig tritt das

## Lymphödem-Behandlung

**Der wichtigste Baustein** der Lymphtherapie ist die KPE (Komplexe Physikalische Entstauungstherapie). Sie beinhaltet Hautpflege, manuelle Lymphdrainage, Kompressions- und Bewegungstherapie und Aufklärung und Schulung zum individuellen Selbstmanagement. Hauptpflege ist beim Lymphödem wichtig, um Entzündungen vorzubeugen. So muss z. B. rissige und trockene

Haut täglich gepflegt werden. Die manuelle Lymphdrainage mit anschließender Kompressionsbandagierung ist die optimale Behandlung. Das übernimmt der Physiotherapeut. Wichtig ist, dass unmittelbar nach der Lymphdrainage bandagiert wird, um den maximal entsauten Zustand zu erhalten. Erst wenn die Umfänge konstant bleiben, kann mit Kompressionskleidung im Sanitäts-

haus versorgt werden. So sieht der optimale Versorgungsablauf aus. Auch Bewegungstherapie ist wichtig, damit das Blut ordentlich fließt, wodurch auch die Lymphgefäße angeregt werden. Walken und Laufen sind ideal. Dabei unterstützen die Kompressionsstrümpfe dann zusätzlich die Arbeit des Lymphgefäßsystems.



Lymphödem nur einseitig auf. Unbehandelt ist die ödematisierte Körperregion stark geschwollen und die Patienten leiden unter einem Spannungsgefühl und Bewegungseinschränkungen, teilweise auch Schmerzen. Entsprechend ihrer Ursache unterscheidet man zwischen zwei Formen des Lymphödems: Von einem primären Lymphödem sprechen Ärzte, wenn die Ursache des Ödems z. B. eine angeborene Fehlanlage des Lymphgefäßsystems ist. Wesentlich häufiger sind jedoch die sekundären Formen, bei denen Teile des Lymphgefäßsystems beschädigt oder entfernt wurden.

Ursachen sekundärer Lymphödeme können z. B. Verletzungen oder Operationen sein. So können auch zum Beispiel nach Krebsoperationen und darauf folgenden Bestrahlungen Lymphödeme in allen Körperregionen auftreten. Aber auch extremes Übergewicht führt in manchen Fällen zu einem Lymphödem. In den meisten Fällen sind Frauen von einem Lymphödem betroffen.

## Lipödem-Behandlung

**Bei einem Lipödem** bringen meist weder Diäten oder Fastenkuren noch Sport den gewünschten Erfolg. Ein nachhaltiges Behandlungskonzept beim Lipödem basiert auf den vier Säulen Ernährung, Bewegung und Sport, Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) mit Manueller Lymphdrainage (MLD) und unterstützender Kompressionstherapie. Für die Kompressionstherapie bei Lipödem sollten immer Flachstrickversorgungen verwendet werden. Wichtig ist dabei die enge Zusammenarbeit von Facharzt, Physiotherapeut, Sanitätshaus und Patient. Betroffene finden aber beispielsweise auch in Selbsthilfegruppen Rat und Unterstützung.

### Lipödem oder Lymphödem?

## Mach den Selbstcheck!

Um Ihnen die Unterschiede der beiden Krankheitsbilder Lymph- und Lipödem aufzuzeigen, haben wir die wichtigsten Unterscheidungskriterien gegenübergestellt.

	LYMPHÖDEM	LIPÖDEM
Auftreten des Ödems	asymmetrisch	symmetrisch
Schmerzhafte Druckempfinden	nein	ja
Blaue Flecken (Hämatome)	nein	ja
Wundrose (Erysipel)	häufig	nein
Vorhandene Schwellung an Fuß- und/oder Handrücken	ja	nein

**Wichtig:** Dieser Selbstcheck ersetzt nicht den Besuch bei einem Facharzt. Um eine korrekte Diagnose stellen zu können, ist ein solcher unbedingt notwendig.