

Lipödem

- was nun?

Mit ungesunder Ernährung haben die **symmetrischen Fettansammlungen** nichts zu tun. Sie lassen sich auch nicht durch Diäten vermindern. Beim Lipödem ist ein ganzheitlicher Therapieansatz gefragt, wie Expertin Dr. Anna-Theresa Lipp erklärt.



Anna-Theresa

ärztin für Plas- und Ästhetische Chirurgie mit dem Schwerpunkt Lipödem. Sie praktiziert seit mehreren Jahren in der Privatpraxis Pantea in München und führt pro Jahr mehrere hundert Operationen bei Lipödem-Patientinnen durch.

www.pantea-health.de

Das Lipödem ist eine chronische Fettverteilungsstörung, die vorwiegend bei Frauen auftritt – oft nach hormonellen Umstellungen wie Pubertät oder Schwangerschaft. Die krankhaften, symmetrischen Fettanlagerungen im Unterhautfettgewebe betreffen vorwiegend die Beine, in manchen Fällen auch die Arme, Hände und Füße sind dagegen unbeeinträchtigt. Das Lipödem äußert sich nicht nur optisch: Zu den sichtbaren Fettvermehrungen kommen Beschwerden wie Schmerzen oder Spannungs- bzw. Druckgefühl der betroffenen Körperstellen hinzu. Charakteristisch ist, dass sich die erkrankten Fettzellen nicht durch Sport oder Ernährungsmaßnahmen beeinflussen lassen. Derzeit ist die Ursache des Lipödems noch ungeklärt.

Mögliche Ursachen

Es gibt aktuell verschiedene Hypothesen zur Entstehung des Lipödems.

➤ Vermutet wird eine **genetische Veranlagung**. Häufig kann eine familiäre Belastung beobachtet werden. Hierbei geht man von einem autosomal-dominanten Erbgang mit unvollständiger Penetranz aus (das Merkmal ist nicht in jedem Fall ausgeprägt).

➤ Nachdem das Lipödem meist in Phasen hormoneller Umstellung auftritt oder sich verschlechtert, wird ein Zusammenhang mit **Östrogen** angenommen. Man vermutet eine Störung im Verteilungsmuster bestimmter Östrogenrezeptoren im betroffenen Fettgewebe.

➤ Als weitere Lipödem-Ursache wird eine **mikrovaskuläre Dysfunktion** in den Lymph-

und Blutkapillaren diskutiert. Eine fehlende Transportfähigkeit der Lymphgefäße verhindert den Abtransport von lipid- und eiweißreichen Substanzen und führt zu einem Stau. In der Folge können immer weniger Fettzellen abtransportiert werden.

➤ Die **Gefäße** sind beim Lipödem durchlässig und brüchig, weshalb Flüssigkeit ins Binde- und Stützgewebe gelangt. Diese Kapillarschäden an den Blutgefäßen werden zudem als Ursache für die erhöhte Hämatomneigung vermutet.

Die Erkrankung erkennen

Aufgrund der symmetrisch auftretenden Ausdehnung des subkutanen Fettgewebes kommt es beim Lipödem zu **chronischen Schmerzen**, Schwellungen und anderen Beschwerden. Das Lipödem zeichnet sich durch Druckempfindlichkeit sowie ein Spannungsgefühl aus. Im Tagesverlauf sind diese Symptome oft zunehmend und abends am schlimmsten. Die Beine fühlen sich dann müde, schwer und kraftlos an. Auch eine erhöhte Hämatomneigung kann oft beobachtet werden. Hinzu kommt, dass sich betroffene Stellen sehr häufig kälter anfühlen als nicht vom Lipödem betroffene Stellen.

Oft sind neben den Beinen auch die Arme betroffen. Folglich besteht eine Disproportion zwischen Extremitäten und Stamm. Die Beine (und ggf. auch die Arme) wirken bei Betroffenen nahezu konturlos und säulenhaft. Kennzeichnend für ein Lipödem ist zudem, dass das Fettgewebe weder durch Sport noch durch Diäten reduziert werden kann. Es ist wichtig, das Lipödem von anderen Krankheiten wie bei-

spielsweise der Adipositas, der Lipohypertrophie oder einem Lymphödem abzugrenzen. Nur so kann auch die richtige Therapie erfolgen.

Welche Partie ist betroffen?

Medizinisch kann das Lipödem in mehrere Stadien eingeteilt werden (siehe Kasten S. 18). Die Symptome sowie der Leidensdruck müssen hierbei jedoch nicht mit dem jeweiligen Stadium korrelieren. So können Patientinnen im Stadium I bereits stark beeinträchtigt sein, während Patientinnen im Stadium III (selten) auch nur geringe Beschwerden haben können.

Zudem kann das Lipödem in **verschiedene Typen** unterteilt werden. Hierbei gibt der Typ an, welche Extremitäten (-anteile) vom Lipödem betroffen sind.

- › Typ 1: Hüfte und Gesäß sind vom Lipödem betroffen (sogenannte „Reiterhosen“)
- › Typ 2: Hüfte, Oberschenkel und Knie sind vom Lipödem betroffen
- › Typ 3: Das gesamte Bein von der Hüfte bis zum Sprunggelenk ist vom Lipödem betroffen
- › Typ 4: Sowohl Beine als auch die Arme sind vom Lipödem betroffen.

Die Beschwerden lindern

Die Behandlung des Lipödems verfolgt das Ziel, die Beschwerden und den Befund zu bessern oder zu beseitigen. Außerdem sollen Komplikationen wie z. B. die Entwicklung eines sekundären Lymphödems oder von orthopädischen Fehlstellungen bei fortgeschrittenen Befunden verhindert werden. Nach aktuellem Forschungsstand ist das Lipödem zwar nicht heilbar, es kann aber auf zwei Arten mit sehr guten Ergebnissen behandelt werden: konservativ oder chirurgisch (durch operatives Entfernen des Fetts).

Erste Option zur Behandlung des Lipödems ist die **konservative Therapie**. Sie eignet sich vor allem dazu, Beschwerden zu lindern und mehr Lebensqualität zu schaffen. Es empfiehlt sich grundsätzlich immer, das Lipödem zunächst konservativ zu behandeln. Durch die Therapie soll der Lymphfluss angeregt und erhalten werden. Zudem ist es sinnvoll, möglicherweise vorhandenes Übergewicht oder eine Adipositas zu bekämpfen.

Die Anwendungen

Zur konservativen Therapie zählen:
Manuelle Lymphdrainage – Eine manuelle Lymphdrainage kann Wassereinlagerungen verringern, die aufgrund einer Lymphabflussstörung entstehen. Durch eine sanfte Massage der betroffenen Areale werden die Lymphgefäße aktiviert und damit wird der Abtransport von Gewebsflüssigkeit angeregt. >>

Beim Lipödem kann das Fettgewebe weder durch Sport noch durch Diäten reduziert werden.

• • • • •



Eine manuelle Lymphdrainage aktiviert die Lymphgefäße und wirkt entstauend



» **Kompressionstherapie** – Zusätzlich zur Lymphdrainage sollte eine passgenaue Kompressionskleidung angefertigt werden. Dies muss eine Flachstrick-Kompression nach Maß (am besten Klasse II) sein. Auch hiermit wird der Abtransport von Gewebsflüssigkeit und die Funktion der Lymphklappen gefördert. Für eine effektive Wirkung sollten die Strümpfe acht bis zwölf Stunden lang am Tag getragen werden.

Bewegung und Sport – Gelenkschonende Sportarten sowie Bewegung im Wasser sind für Lipödem-Patientinnen sehr gut geeignet. Grund dafür ist der höhere Druck des Wassers. Auch erhalten wir viele positive Erfahrungsberichte für spezifisches EMS-Training, das neben der Anregung des Stoffwechsels und des Lymphabflusses auch zu einer Hautstraffung beitragen kann.

Ernährung – Anders als bei Adipositas wird das Lipödem **nicht** durch schlechte und kalorienreiche Ernährung ausgelöst. Eine gesunde Ernährung trägt dennoch zur allgemeinen Gesundheit und zum mentalen Wohlbefinden der Betroffenen bei. Wichtig ist eine dauerhaft durchführbare, kalorienreduzierte

Ernährung. Eine spezielle „Lipödem-Kost“ gibt es bis dato nicht. Welche Ernährungsform hierbei für die Betroffenen geeignet ist, ist ganz individuell.

Wurden die konservativen Therapiemaßnahmen ausgeschöpft, ohne eine ausreichende Beschwerde- bzw. Befundbesserung zu erzielen, wird in einem Erstgespräch, z. B. in unserer Praxis Pantea, ein individueller Behandlungsplan für die **operative Therapie** des Lipödems erstellt. Bei der Liposuktion wird das krankhafte Fett, das im Rahmen der Erkrankung entsteht, operativ entfernt. Die Operation ist eine gute Option, um die Schmerzen zu beseitigen und die Form zu verändern, wenn die konservative Therapie nicht den gewünschten Erfolg bringt.

Die Operation als wertvolle Hilfe

Dabei geht es bei einer **Liposuktion** nicht um das bloße „Modellieren“ des Körpers, sondern um ein möglichst vollständiges Entfernen aller in einem Areal befindlichen erkrankten Fettzellen – mit dem Ziel, die Beschwerden zu lindern oder sogar der Beschwerdefreiheit. Da die Ursachen des Lipödems derzeit noch nicht zu 100 Prozent bekannt sind, ist die Liposuktion keine Maßnahme, die Heilung bringt. Aber: sie reduziert Lebensbehandlungskosten und -zeiten des Lipödems und die damit verbundenen physischen und psychischen Belastungen. Oft können Beine und Arme weitestgehend „normalisiert“ werden, der Eingriff verbessert die Beschwerden deutlich, das Risiko für weitere orthopädische Komplikationen wird stark reduziert. Die Lebensqualität der Betroffenen bessert sich enorm. ■

Die drei Stadien des Lipödems



Stadium 1
ist gekennzeichnet durch eine glatte Hautoberfläche mit gleichmäßig verdickter, homogen imponierender Subkutis (Unterhaut)



Stadium 2
weist eine unebene, überwiegend wellenartige Hautoberfläche sowie knotenartige Strukturen im verdickten Subkutisbereich auf



Stadium 3
zeigt eine ausgeprägte Vermehrung des Umfangs mit überhängenden Gewebeanteilen (Wammenbildung) an Armen und Beinen