

CAROLINE SPROTT & DR. ANNA-THERESA LIPP

DIAGNOSE LIPÖDEM?

Du bist nicht allein!

DER
ULTIMATIVE
@POWERSPROTTE-
GUIDE FÜR EIN
GUTES LEBEN

herbig

CAROLINE SPROTT & DR. ANNA-THERESA LIPP

DIAGNOSE LIPÖDEM?

Du bist nicht allein!

DER
ULTIMATIVE
@POWERSPROTTE-
GUIDE FÜR EIN
GUTES LEBEN

herbig

INHALT

- 4 **Hey Lipödem-Kämpferin, du bist nicht allein!**

TEIL 1

- 7 **Über das Lipödem
und die Grundlagen deiner Therapie**
- 9 **Ein Mädchen, das in die Welt auszog, um dem Lipödem
die Stirn zu bieten**
- 19 **Die konservative Therapie**
- 27 **Die operative Therapie**

TEIL 2

- 33 **Dein Fahrplan
nach der Diagnose**
- 35 **So findest du die richtigen Therapiebegleiter**

TEIL 3

- 53 **Selbstmanagement
Was gehört dazu?**
- 55 **Nimm die Zügel in die Hand**
- 69 **Lass deine Ernährung mehr Freund als Feind sein**
- 85 **Sport mit Lipödem – Was bringt er wirklich?**
- 93 **Schmerzmanagement – Was kann deine Lipödem-Schmerzen
lindern?**

TEIL 4



- 101 **Du bist mehr, als dein Lipödem**
... viel mehr
- 103 **Finde neues Selbstbewusstsein**
- 127 **Kann ich trotz Lipödem attraktiv sein?**
- 133 **Lipödem in der Partnerschaft**

TEIL 5



- 139 **Die Liposuktion**
Ein realistischer Blick auf die Dinge
- 141 **Zwischen Hoffnung, Euphorie und Ungewissheit**

TEIL 6



- 159 **Was ist langfristig zu tun?**
Nimm dein Glück selbst in die Hand!
- 161 **Setze dir deine Ziele**

- 169 Danksagung
- 170 Zum Weiterlesen
- 172 Bildnachweis
- 172 Impressum

Hey Lipödem-Kämpferin, du bist nicht allein!

Die Diagnose Lipödem kann vieles sein: erleichternd, überwältigend, überraschend. Doch eines haben alle frisch Diagnostizierten gemeinsam: Sie sind sich ihrer wahren Stärke noch gar nicht bewusst. Gut, natürlich wollte ich dieses Buch motivierend beginnen. Doch die Wahrheit über das Leben mit einem Lipödem lässt sich eben nicht nur mit Kampfansagen ertragen. Manchmal braucht es einfach Verständnis, Einfühlungsvermögen und die richtigen Worte zur richtigen Zeit. Etwas, das vor allem Betroffene einander geben können. Genau das findest du hier.

Mit der Diagnose ändert sich das Leben von einem Moment auf den anderen. Eben war das Lipödem vielleicht noch eine vage Vermutung oder die Symptome hatten noch keinen richtigen Namen, dann kommt man nach einer oft jahrelangen Odyssee aus dem Behandlungszimmer, mehr oder weniger ausführlich beraten, und kann vor lauter unbeantworteten Fragen und Ängsten keinen klaren Gedanken mehr fassen.

Auch ich wurde 2010 als junge Frau Anfang 20 mit starken Schmerzen in den Beinen in die Gefäßklinik überwiesen und hatte noch nie von der Krankheit gehört, die die Phlebologin als Diagnose notierte. Rückblickend würde ich das als Glücksfall bezeichnen, denn schon eine kurze Google-Suche auf Verdacht reicht aus, um in eine latente Panik zu verfallen, eines Tages auf eine Gehhilfe angewiesen zu sein.

Aber das wollen wir jetzt nicht tun, denn du hast ja schon die hoffentlich beste Entscheidung deines Lebens getroffen – du liest gerade dieses Buch.

GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER

Und nun: Willkommen in der Sprottenflotte! Ich bin die Mutti der Lipödem-Community und ab jetzt auch deine Lipödem-Schwester. Gemeinsam schaffen wir das! Mein Name ist Caroline Sprott und ich bin nicht nur eine Flachstrick-Heldin, sondern auch die Power Sprotte. Seit vielen Jahren bin ich fester Bestandteil der Patientenseite der Lymphologie, halte Vorträge, arbeite als Kompressions-Model für den Hersteller medi, habe zusammen mit Natalie Stark zwei Staffeln des Lipödem-Podcasts aufgenommen, den Online-Shop für gutes Selbstmanagement für Kompressionsträgerinnen und -träger Power Sprotte gegründet und führte einige Jahre mit meiner Partnerin Tatiana Herde das Modelabel für Frauen mit Lipödem und Lymphödem, Luna Largo.

Angefangen hat alles mit einem Blog namens Lipödem Mode, weil ich einen Ort brauchte, an dem man, über das Google-Wissen hinaus, alles rund um Lipödem und Lymphödem finden konnte. Das ist zum einen der Grund, warum du in diesem Buch eine große Auswahl an Outfits mit Kompressionsbestrumpfung siehst und zum anderen, warum ich so viel über

das Selbstmanagement des Lipödems weiß. Ich bin sozusagen ein Fossil des Netzwerks. Du bist also in besten Händen. Ich widme dieses Buch dir und all den Gefühlen, die dich jetzt und leider auch noch lange Zeit begleiten werden. Aber das macht nichts, denn die Herausforderungen, die vor dir liegen, werden dich stärker machen und du wirst deinen eigenen Weg finden, auf dem du in deiner eigenen Geschwindigkeit vorankommst! Ein gutes Leben mit einer chronischen Krankheit kann man nur dann gestalten, wenn man sie wirklich annimmt und mit ihr arbeitet. Verdrängung hat noch nie zum Glück geführt, also packen wir es lieber gemeinsam an und planen die volle Flucht nach vorn, mit Ansage und Doppelsalto. Denn du hast ein Recht darauf, glücklich zu sein – auch mit Lipödem!

Für diese wichtige Mission habe ich mir besondere Hilfe geholt, die Ärztin, Chirurgin und Lipödem-Forscherin Dr. Anna-Theresa Lipp. Sie selbst ist Betroffene und damit eine unersetzliche Instanz in der Lymphologie. Anna wird uns medizinische Zusammenhänge verständlich näherbringen und als Sprachrohr zwischen Patientin und Fachkraft fungieren.

Wir führen dich durch die schwierige Anfangsphase, die im ersten Moment keinen Anfang und kein Ende in Sicht hat, nehmen dich an die Hand und bereiten dich so gut es geht auf alles vor, was auf dich zukommt. Wir wissen ganz genau, was du

durchmachst und können dir nur sagen, du bist nicht allein. Und du bist ein sexy Biest. Du weißt es wahrscheinlich nur noch nicht.

SCHRITT FÜR SCHRITT IN DEINEM TEMPO

Die Informationsgewalt der Lymphologie kann direkt nach der Diagnose schnell und durchdringlich wirken und selbst als alter Hase entdecke ich immer wieder neues Wissen. Man lernt also nie aus, aber viel wichtiger ist zu Beginn deines Lebens mit Lipödem, einen Anfang für deinen Weg zu finden. Wenn du ganz frisch diagnostiziert bist, atme erst einmal durch und gib dir die Zeit, deine Gedanken und Gefühle zu sortieren. Ich war auch einmal an diesem Punkt und kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie ratlos und überwältigend diese Situation sein kann.

Dieses Buch soll dir dabei helfen, ohne Überforderung die ersten Schritte in den neuen Abschnitt deines Lebens zu wagen und dabei nicht den Mut zu verlieren. Denn auch wenn du gerade vieles lernen musst, wird jede neue Erkenntnis deine Kompetenz und deinen Zustand nochmals verbessern und Stück für Stück wirst du in deinem ganz eigenen Tempo von der Patientin zur Flachstrick-Heldin. Also packen wir es an!

DEINE CARO



TEIL I

ÜBER DAS LIPÖDEM

und die Grundlagen deiner Therapie



„Es geht im Leben nicht darum zu warten,
dass das Unwetter vorbeizieht.
Es geht darum zu lernen, im Regen zu tanzen.“

ZIG ZIGLAR





Ein Mädchen, das in die Welt auszog, um dem Lipödem die Stirn zu bieten

Meine Geschichte ist nicht ganz so, wie man sie oft hört, wenn es um die Diagnose Lipödem geht. Hinter mir lag kein jahrelanger Leidensweg, sondern eine plötzliche und rapide Zunahme der Schmerzen, die mich an den Rand des Zusammenbruchs und darüber hinaus brachten.

MACHTLOS ÜBER DEN EIGENEN KÖRPER

Mein Lipödem machte sich erstmals etwa 2010 in Form von starken Schmerzen nach einem langen Tag auf den Beinen bemerkbar. Immer öfter konnte ich mich abends kaum noch hinsetzen und langsam wurde mir klar, dass dies keine Ausnahme mehr war und ich das abklären lassen musste. Ich traue es mich kaum zu sagen und ich weiß nicht, welche Planeten in einer Reihe standen, vierblättrige Kleeblätter auf meinem Weg lagen und schwarze Katzen für mich Lotto spielten, doch geistesgegenwärtig überwies mich mein Hausarzt nach einem kurzen Blick auf die Beine an die örtliche Gefäßklinik, wo eine Ärztin praktizierte, die mit der damaligen Koryphäe der Lymphologie studiert hatte – mir widerfuhr ein Glück, das es erschreckenderweise unter Flachstrick-Heldinnen nur selten gibt.

Nach einer kurzen Untersuchung erhielt ich die Diagnose Lipödem, wurde anschließend optimal mit Rezepten für die kommende Therapie versorgt, trug fortan eine Kompressionsstrumpfhose und verfolgte meinen Abnehmplan weiter. Wie

viele andere Betroffene, kämpfte auch ich mit meinem Gewicht und befand mich bereits auf einem guten Weg. Ich habe mir damals nicht viel dabei gedacht, weil ich einfach nicht wusste, wohin das alles führen würde. Damals war die Welt des Lipödems noch eine gänzlich andere, ich wusste nicht, was diese chronische Krankheit für mein Leben bedeuten würde. Ich trug es mit Fassung, denn meine Kompressionsstrümpfe linderten die Schmerzen sehr gut.

Bis ich eines Tages spürte, wie die Krankheit auch in meinen Armen wuchs – zwei Jahre später und ein paar Kilo leichter, als zu Beginn meiner Diagnose. Meine Unbeschwertheit war schon durch die zunehmenden Schmerzen in den Beinen angeknackst, aber mit dem Gefühl, dieses Biest in mir nun nicht mehr kontrollieren zu können, wuchs meine Unsicherheit. Ich bekam Heulkrämpfe, die ich so nicht von mir kannte. Perspektiv- und hoffnungslos spürte ich den fauligen Atem einer drohenden Depression im Nacken. Denn jahrelang unermüdlich gegen die Schmerzen anzukämpfen und allen Optimismus zu verbrauchen, hieß auch, alle

Energie zu investieren. Etwas musste passieren, etwas musste sich ändern. Denn so wie es lief, lief es nicht gut.

RAUS AUS DER NEGATIVEN GEDANKENSPIRALE

Selbst als vermeintlich starke Frau, stand ich vor einem seelischen Abgrund, den ich so noch nie erlebt hatte. Zukunftsängste, Weinkrämpfe und immer stärker werdende Schmerzen zwangen mich in die Knie und ich wusste: Wenn ich mir jetzt nicht etwas einfallen lasse, werde ich in ein psychisches Loch fallen. Was mir damals schon klar war: Der Kraftaufwand, mich aus diesem Loch herauszukämpfen, würde größer sein, als wenn ich vorher handeln und das Schlimmste verhindern würde. Mein Plan stand also fest: Volle Kraft voraus!

Neben einer Kurzzeitpsychotherapie habe ich für mich eine Eigentherapie entwickelt, einen Kodex. Etwas, das mir Mut machen und ein gutes Gefühl geben sollte. Als ich die ersten Armstrümpfe bekam, spürte ich eine große Unsicherheit in mir aufkommen, denn jetzt war ich für die Außenwelt offensichtlich krank. (Was für ein Unsinn, aber dazu später mehr.)

Mit der Zeit merkte ich, dass ich mich umso besser fühlte, je mehr ich die Kompression farblich in meine Alltagskleidung integrierte. Komplimente begleiteten mich durch den Tag und das Gefühl einer guten Rüstung statt eines „Kompressionspanzers“ stellte sich ein. Mit einem guten Look, der mich inspirierte und glücklich machte, prallte alles Negative an mir ab. Sollen sich doch das verdamm-

te Lipödem und all die Ärgernisse des Alltags an mir die Zähne ausbeißen. Wenigstens sehe ich dabei fantastisch aus. Mein Weg war gefunden, ich hatte meinen Frieden mit der Kompressionsbestrumpfung gemacht und die damit verbundenen Ängste begraben. Mein Kopf war endlich frei von der negativen Gedankenspirale und bereit, anderen zu helfen.

KEIN EINZELFALL: TROTZ LIPOSUKTIONEN NICHT BESCHWERDEFREI

Da meine Schmerzen jedoch rasant zunahmen und meine Lebensqualität im zarten Alter von 24 Jahren bedrohlich einschränkten, unterzog ich mich auf eigene Kosten innerhalb von einem halben Jahr drei Fettabsaugungen, sogenannten Liposuktionen. Hierbei wurden erkrankte Lipödem-Fettzellen abgesaugt, in der Hoffnung, dadurch die Schmerzen und auch optischen Symptome zu lindern.

Die Heilungsphase dauert circa ein Jahr und während dieser Zeit ging es mir deutlich besser. Ich war richtig erleichtert und dachte zunächst, es würde vielleicht sogar für immer so bleiben. Doch leider spürte ich nach einem dreiviertel Jahr ein leises Zwickeln in meinen Beinen, später auch in den Armen, und nach und nach kamen die Schmerzen zurück. Seitdem trage ich wieder therapietreu meine Kompressionsstrümpfe an Armen und Beinen und versuche, einen gesunden Lebensstil zu führen und weitere Therapiemöglichkeiten zu erkunden.

Wirklich erklären kann ich die Wiederkehr der Beschwerden nicht, da ich nach



Armstrümpfe tragen zu müssen, stellte mich nicht nur modisch, sondern vor allem psychisch vor eine große Herausforderung.

den Liposuktionen mich sehr motiviert dem Sport und der Ernährung gewidmet hatte. Heute vermuten die Ärzte, dass damals zu wenig abgesaugt wurde. Mittlerweile operiert man noch viel radikaler, was zu besseren Ergebnissen führt.

Dass die Liposuktionen die Beschwerden aus meinem Leben nicht verbannen konnten, ist natürlich sehr bitter für mich. Mein Operateur war immer ehrlich mit mir und klärte mich auch darüber auf, dass er mir keine Garantie dafür geben konnte, nach den Eingriffen schmerzfrei zu bleiben. Somit war ich auf alles gefasst, was da kommen mochte. Jedoch hat dieses schleichende Zurückkommen der Schmerzen mich emotional herausfordert. Schließlich setzte man viel Hoffnung in diese Maßnahme und kann sich vor der Enttäuschung nicht retten, wenn

es anders ausgeht. Aber aufgeben kam für mich nie infrage, schließlich hat man nur dieses eine Leben.

*Dies ist ein Kampf für dich,
nicht gegen dich. Bedenke
jedoch, dass du nicht jeden Tag
kämpfen musst, wenn es sich
nicht richtig anfühlt. Du bist ein
Mensch und keine Maschine,
also lass allen Druck los, wenn
es dir hilft, wieder zu Kräften zu
kommen. Du darfst innehalten
und einfach auch mal nur sein.
Vielleicht hast du einen lieben
Menschen an deiner Seite, den
du darum bitten kannst, kurz
deinen Rücken freizuhalten. Wir
bitten viel zu selten um Hilfe.*

DU WIRST DEINE ENERGIEQUELLE FINDEN

Die Diagnose Lipödem kann und wird dich verändern, zum Guten wie zum Schlechten, und das ist gut so. Eines Tages wird sie auch deinen Überlebenswillen wecken, dich stärker machen und entschlossener, der Krankheit zu trotzen.

Viele Menschen da draußen, auch wenn sie nicht chronisch krank sind, kämpfen mit ihrem ganz persönlichen Biest. Finde etwas, das dich herausfordert und dir fünf gute Minuten am Tag schenkt. Etwas, bei dem du dich wie ein Fisch im Wasser fühlst, das dich aber nicht überfordert und dir Raum zum Wachsen gibt. Denn dieses ständige Wachsen gibt dir das Ge-

fühl von Fortschritt und Erfolgserlebnissen. Das kannst du gut gebrauchen.

Ob Gärtnern, Malen, Sport oder eben Mode – wenn du mit diesem Buch fertig bist und eine feste Basis für gute Hoffnung und den Glauben an dich selbst geschaffen hast, kannst auch du deine Egentherapie starten und stärker werden, als du jemals vorher warst. Das Wichtigste ist, zu lernen, dich selbst wertzuschätzen. Es muss keine Liebe sein, aber alles ist besser als Hass, denn das Leben ist zu kurz, um mit sich selbst im Krieg zu stehen.

Nun geh raus und wachse über dich hinaus – ich komm mit!

Was auch immer deine Kraftquelle sein mag, vergiss nie:
„Dein Bestes ist gut genug“.



LIEBE ANNA, WAS GENAU IST EIN LIPÖDEM?

Das Lipödem ist eine chronische Erkrankung des Fettgewebes und vermutlich auch des Bindegewebes, so viel weiß man heute. Die genauen Ursachen sind noch nicht bekannt. Wir haben zwar in den letzten 6–10 Jahren große Fortschritte in der Erforschung des Lipödems gemacht und konnten auch mehrere Gene identifizieren, auf denen das Lipödem codiert und vererbt wird, aber es ist noch zu früh, um daraus eine Gentherapie oder einen Bluttest zu entwickeln. Man muss diese Gene eben nicht nur bei 50 Patientinnen entschlüsseln, sondern bei 5.000 Patientinnen. Das heißt, so eine große Genstudie bräuchte etwa 5.000 bis 10.000 Teilnehmerinnen, um wirklich verlässliche Marker dafür zu finden. Aber wir sind dank vieler Forschungsgruppen weltweit heute an einem viel besseren Punkt als noch vor 5 Jahren und auch in Deutschland hat sich eine starke Forschungsgemeinschaft für das Lipödem entwickelt.

Das Lipödem selbst entsteht meist irgendwann in der Pubertät und ist wahrscheinlich genetisch veranlagt schon immer da. Es äußert sich durch eine Fettverteilungsstörung, durch die sogenannte Lipohypertrophie. Sie ist immer symmetrisch und tritt, anders als bei einem Lymphödem, nicht nur auf einer Seite oder an einem Bein oder an einem Arm auf. Bei einem einseitigen Auftreten oder Befall des Fuß- oder Handrückens, kann der Verdacht auf ein Lymphödem naheliegen. Die Ursachen sind mannigfaltig und es bricht auch nicht bei jedem Mädchen aus, wo die Mutter ein Lipödem hat. Auch die väterlichen Gene spielen eine wichtige Rolle, die Chance liegt also bei 50 : 50.

Woher kommen die Lipödem-Schmerzen?

Der sensorische Apparat und seine Tastkörperchen reichen bis in unser Fettgewebe hinein. Der Lipödem-Schmerz ist wahrscheinlich ein Nebenprodukt dieser vielen Nervenfaser-Enden, die im tiefen Fettgewebe, der sogenannten Lipödem-Fettschicht, sitzen und auch gereizt werden können. Wenn jetzt der Druck im Gewebe steigt, weil die Lipödem-Fettzellen größer werden, sich vermehren oder aufgrund von Stauungen im Lymphsystem, dann werden auch bestimmte Zytokine, also Botenstoffe ausgeschüttet, die sagen, „Hilfe, Hilfe, hier haben wir ein Problem“. Daraufhin wandern Immunzellen, Makrophagen, ein und Entzündungsmediatoren werden ausgeschüttet.

Diese reizen die Nervenfasern. Das ist sehr komplex und leider bin ich keine Schmerzforscherin, aber ich habe mich viel mit diesem Thema und seinen Zusammenhängen beschäftigt.

Der Lipödem-Schmerz ist ein Druckschmerz, der sich auch durch Absaugen des Lipödemsfettgewebes, der Liposuktion, bessert. Man kann nie vorher-sagen, ob er nach den Eingriffen verschwindet oder nicht, aber er wird oft besser. Ich wundere mich immer wieder, wenn ich am Tag nach der OP die Patientinnen besuche und sie berichten, dass sie bis auf den Wundschmerz schmerzfrei sind. Ihre Wahrnehmung der operierten Körperteile, z. B. leichtere Arme oder schmerzfreie Waden, lässt darauf schließen, dass die Entfernung des betroffenen Fettgewebes den Druck und damit die Schmerzen lindert.

Dies ist eine von vielen möglichen Erklärungen für die Entstehung der chronischen Schmerzen. Bedauerlicherweise gibt es auch Frauen, die nach einer Fettab-saugung nicht schmerzfrei sind oder bei denen die Schmerzen wieder auftreten. Die Gründe hierfür sind ebenso vielfältig und schwer zu erklären, da auch das Lymphgefäßsystem und eventuell auftretende Schwellungen eine Ursache für wiederkehrende oder schwankende Schmerzen sein können. Das Lymphsystem ist sehr dynamisch und ständig in Bewegung. Es kann sich im Laufe des Lebens immer wieder verändern, neue Verästelungen bilden, sich verschlechtern oder verbessern.

Deshalb ist es mir sehr wichtig, die Kompressionsstrümpfe auch nach der Liposuktion nicht nur im Heilungsjahr, sondern je nach Bedarf und Herausforderung im Alltag und Beruf weiter zu tragen und nicht in die Ecke zu werfen. Dabei gibt es keine "one fits all"-Regel – jedes Lipödem ist individuell und so muss man auch das Tragen der Kompression nach dem Heilungsjahr sehen. Wenn es guttut, ist es richtig, sie noch zu tragen. Macht sie keinen Unterschied, ist es eher sinnvoll, damit aufzuhören. Ich selbst bin insgesamt 5 Mal abgesaugt worden vor vielen Jahren und trage jetzt noch gerne bei Belastungen im OP (also 3–4 Tage pro Woche) meine Flachstrick-Kompression, aber in der Freizeit verzichte ich darauf.

Kann Lipödem auch an anderen Stellen des Körpers entstehen, außer an Beinen und Armen?

Als ehemalige Lipödem-Patientin kann ich dir sagen: Ja, sicherlich. Bei mir war es nach der 2. Bein-OP leider so, dass es auch andere Regionen mitbe-



troffen hat. Der Bauch wurde plötzlich sehr knotig und wuchs. Am Rücken tat auf einmal der BH weh und der Po „explodierte“, obwohl ich mich weiterhin gesund ernährte. Ich brauchte schließlich 5 Fettabsaugungen, um das Ganze vorerst in den Griff zu bekommen. Zum Glück war nach den Eingriffen erst einmal Ruhe. Neueste Studien (6) haben allerdings herausgefunden, dass sich die Faktoren am Bauch von denen an den Beinen und Armen unterscheiden und somit die Leitlinie weiterhin davon ausgeht, dass es Lipödem nur an Armen und Beinen gibt. Wir wissen bereits seit vielen Jahren, dass es eine Umverteilung gibt - wenn wir zum Beispiel am Bauch Fett absaugen, dann muss die Patientin über ein mögliches Brustwachstum aufgeklärt werden. Eine Zunahme an einer anderen Stelle als der abgesaugten ist also nichts Außergewöhnliches. Man kann aber in gewissem Maße etwas dagegen tun, damit es nicht so weit kommt.

Die Ernährung spielt dabei eine wahnsinnig große Rolle, um das Gewicht möglichst gut zu halten. Als plastische Chirurgin sehe ich auch immer wieder Patientinnen, die sich nicht an die Ernährungsempfehlungen halten und dadurch eine Verschlechterung riskieren oder auch gesundes Fett zulegen. Diese Patientinnen sollten vor einem erneuten Eingriff unbedingt wieder das Gewicht erreichen, mit dem ich sie beim letzten Mal entlassen habe. Wenn dann immer noch Schmerzen bestehen, kann man alles Weitere besprechen. Das heißt, aus meiner Erfahrung nach über 1000 Liposuktionen in meiner Selbstständigkeit in den letzten Jahren kann ich schon sagen, dass der Großteil meiner Patientinnen die Ernährung gut im Griff hat und keine weiteren Operationen benötigt werden. Leider gibt es einen kleinen Teil von Patientinnen, die hier noch Beratungsbedarf haben, die Orientierung brauchen und statt das Gewicht im Heilungsjahr zu halten, 10–20 kg zunehmen. Das nennt man den Memory-Effekt der Fettzellen, den man auch in meinem Buch „Fett ist nett“ nachlesen kann.

Um auf die Frage zurückzukommen, ja, das Lipödem kann meiner Meinung nach auch an anderen Stellen auftreten. Aber die Leitlinie sagt ganz klar, dass es nur an Armen und Beinen auftreten kann, und das muss ich den Patientinnen auch so sagen.

Was verschlechtert das Lipödem?

Das ist eine sehr interessante und gute Frage. Wenn man an sich selbst denkt, weiß man, dass Stress ein ganz großer Faktor ist, unter dem sich das Lipödem

verschlimmert. Ganz klar an 2. Stelle: Gewichtszunahme. Durch falsche Ernährung nimmt man auch in der natürlichen Fettschicht zu. Das führt zu mehr Druck auf das Lipödem-Fettgewebe und damit zu mehr Schmerzen. Und an 3. Stelle: Auch Medikamente wie Antidepressiva, Hormonpräparate oder Kortison können das Lipödem verschlimmern. Mal ganz abgesehen von den klassischen Phasen der Schwangerschaft, Wechseljahre, Stillen/Abstillen und Pilleneinnahme/-absetzen.

Wie entstehen eigentlich die blauen Flecken und muss man sich darüber Sorgen machen?

Die blauen Flecken, die gehören so ein bisschen zur Diagnose Lipödem selbst dazu, weil das Gefäßsystem bei einer Lipödem-Patientin so empfindlich ist. Wenn ich mich stoße, kann es passieren, dass ich ganz leicht einen blauen Fleck bekomme, ohne dass ich es merke. Wir wissen noch nicht genau, warum das so ist. Man muss sich jedoch keine Sorgen machen, es hat keinen Krankheitswert. Es ist ein Zeichen für ein Lipödem, es ist lästig, es tut auch manchmal weh und man fühlt sich bei dem Anblick nicht wohl, aber man muss sich eigentlich medizinisch keine Sorgen machen. Das wirklich Interessante dabei ist eigentlich, dass sich bei meinen Patientinnen nach den Operationen diese Hämatomneigung bessert, ja teilweise ganz verschwindet.

Woran liegt es, dass die Kompression den Schmerz lindert?

Die Kompression lindert effektiv die Schmerzen, da sie von außen Druck ausübt und den Druck im Inneren senkt, d.h. die Gefäße werden weniger belastet.





Die konservative Therapie

Um dich bestmöglich auf die vielen guten Informationen in diesem Buch vorzubereiten, bekommst du hier einen ganz kleinen Exkurs über die Eckpfeiler deiner konservativen, später auch noch über die operative Therapie.

DIE KOMPRESSIONS-BESTRUMPUNG

Zur konservativen Therapie des Lipödems gehört das tägliche Tragen der Flachstrick-Kompression – vor allem, wenn sie schmerzlindernd für dich wirkt. Denn das ist das, was sie tun soll. Sie kann weder verhindern, dass du zunimmst, oder bewirken, dass du abnimmst, noch deine Cellulite verschwinden lassen oder bewirken, dass das Lipödem zurückgeht. Was sie aber kann: Sie lindert das Hauptsymptom, die Schmerzen.

Es wird dich auch nicht umbringen, wenn du sie ausnahmsweise mal nicht trägst. Ich persönlich bereue es schon nach ca. einer Stunde sehr und bleibe deshalb 360 Tage im Jahr brav und versuche, sie so lange wie möglich zu tragen. Lass dich nicht unter Druck setzen und freunde dich langsam mit ihr an. Es wird wahrscheinlich eine lange Freundschaft werden. Umso wichtiger ist es, die Flinte nicht ins Korn zu werfen, wenn die Liebe auf den ersten Blick ausbleibt.

Eine wahre Maßanfertigung

Die eine ultimative Versorgung für alle gibt es nicht. So unterschiedlich du bist, so unterschiedlich werden die Bestrump-

fungen gefertigt. Jeder Körper ist ein Unikat und braucht seine ganz eigene Zusammensetzung aus Hersteller, Strickqualität, Zusätzen und Segmenten. Dein kompetentes Sanitätshaus wird mit dir zusammen deine ganz eigenen, perfekten Kompressionsstrümpfe erarbeiten.

 **Wichtig:** Für die Kompressionstherapie des Lipödems eignet sich ausschließlich flachgestrickte Kompression.

Flachgestrickte Kompression erkennst du an der Naht auf der Rückseite – sie sieht aus, wie früher die Nylonstrümpfe und unterscheidet sie von den rundgestrickten Varianten. Falls du dir Sorgen machst, dass sie auf der Straße auffallen – in 99 % der Fälle ist das nicht der Fall und wenn, dann nur anderen Strumpftägerinnen.

Rundgestrickte Kompressionsstrümpfe können je nach Ausprägung deines Lipödems unangenehm und im schlimmsten Fall einschnürend auf die Beine wirken. Verzichte daher lieber darauf.

Wenn du dir nicht sicher bist, ob deine Kompressionsstrümpfe richtig sitzen, frage dein Sanitätshaus. Die können das am besten beurteilen.

FREUNDSCHAFT SCHLIESSEN MIT DEINER KOMPRESSIION

Das Tragen von Kompressionsstrümpfen und -strumpfhosen erfordert manchmal mehr Disziplin als man denkt. Man hat auch mal schlechte Tage oder hadert seelisch mit der Situation und dem Engegefühl. All diese Gefühle darfst du haben. Aber wenn dir das Tragen schwerfällt, dann versuche es wenigstens jeden Tag aufs Neue, auch wenn es nur für ein paar Stunden ist. Jede Stunde ist ein Erfolg, den du dir bewusst machen solltest. Am Anfang kannst du z. B. die Armkompression auch abwechselnd links und rechts tragen.

Steigere dich von Tag zu Tag und versuche vielleicht sogar, die Zeit vom Vortag zu übertreffen. Notiere dir gleich hier die Tragedauer und stelle einen neuen Rekord auf.

Tag 1: _____

Tag 2: _____

Tag 3: _____

Tag 4: _____

Selbst für mich als alten Hasen gibt es Phasen, in denen ich nicht über eine Tragedauer von 4 Stunden hinauskomme, und andere Tage, an denen ich um 20 Uhr erstaunt auf meine Arme schaue und feststelle, dass es mir heute nichts ausgemacht hat, die Kompression zu tragen.

Sollte es dir mal schwerfallen, kann das am Wetter liegen, an deinem Zyklus und der damit verbundenen Belastbarkeit oder an der Lymphbelastung deines Körpers. Vielleicht ist es auch einfach mal nicht dein Tag. Egal, auch so ein Tag hat nur 24 Stunden. Mach einfach einen Haken dran!



Es gibt viele verschiedene Varianten der Kompressionsversorgung. Mit der Zeit lernt man sie Schritt für Schritt kennen.

Du wirst deine Erfahrungen machen

Eine beliebte Frage, die mir immer wieder gestellt wird, ist die nach dem Grund für das Tragen von Kompressionshandschuhen. Schließlich haben die meisten keine Schmerzen oder Ödeme in den Händen. Im Prinzip ist die Antwort ganz einfach. Wie der Name schon sagt, übt eine Kompressionsversorgung Druck auf den Körper aus. Aber was passiert, wenn dieser Druck am Handgelenk plötzlich aufhört? In deiner Hand entsteht eine Einbahnstraße der Lymphe, auf die jeder Körper anders reagiert. Entweder kann dein blitzschneller Turboorganismus das ausglei-

chen oder aber die Lympheflüssigkeit staut sich in der Hand und verursacht Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Das verhindern Kompressionshandschuhe, die einzeln gestrickt oder mit einem Armstrumpf oder Bolero kombiniert werden können.

Gleiches gilt für mehrteilige Kompressionsversorgungen, die zu geschwollenen Füßen und Zehen führen, solltest du einmal die Strümpfe oder Socken weglassen. Eine Leggings ohne Socken ist zwar bequemer – gerade im Sommer –, aber durch diese Einbahnstraße der Lymphe kann es passieren, dass man dann geschwollene



Handschuhe sind wichtig, um einen Lymphstau in den Händen zu vermeiden.

Füße bekommt. Wenn man dann keine Strümpfe/Socken zur Hand hat, ist die Versorgung quasi untragbar. Das gleiche gilt bei den Armbestrumpfungen für die Handschuhe. Man sollte immer mindestens eine vollständige Erstversorgung haben und vor allem den ersten Sommer beobachten, wie sich die Körperteile verhalten. Mit etwas mehr Erfahrung kann man das immer noch bei Folgerezepten anders lösen.

Merke: Eine unvollständige Versorgung kann zu Stauungen führen, die auf Dauer deinem Gewebe schaden können. Versuche dies so gut es geht zu vermeiden.

Mein wichtigster Tipp an dieser Stelle: Lass dich von deinem Versorger gut beraten, ob sich eine ein- oder mehrteilige Versorgung für dich eignet. Im Falle einer mehrteiligen Bestrumpfung lass dir vorsichtshalber gleich bei der Erstversorgung alle notwendigen Teile für eine komplette Kompressionsversorgung anfertigen. Im Alltag kann man dann sehen, ob man mal ausnahmsweise auf die Socken oder Handschuhe verzichten kann oder ob man darauf angewiesen ist. Leider höre ich viel zu oft von Situationen, in denen das nicht so gehandhabt wird, sondern Handschuhe oder Strümpfe nicht mitbestellt werden und wenn das der Fall ist, kann es sein, dass dir das Tragen der Kompression durch schmerzhaftes Schwellen unnötig erschwert wird. Wenn du dann merkst, dass es z. B. auch ohne Handschuhe oder Socken geht, kannst du das bei der nächsten Verordnung immer noch berücksichtigen. Bedenke aber auch, dass die Jahreszeiten bei der Reaktion deines Körpers eine entscheidende Rolle spielen. Im Sommer bist du viel anfälliger für Ödeme als im Winter.

DIE MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die Manuelle Lymphdrainage (MLD) ist eine medizinische Massage, die von Lymph-

therapeutinnen und -therapeuten durchgeführt wird und meistens 45–60 Minuten dauert. Die Stimulation der Lymphknoten und die sanften Bewegungen mobilisieren das unter der Haut liegende Lymphsystem und die zurückbleibende Lymphflüssigkeit im Gewebe wieder Richtung Herz.

Dein Lymphsystem ist so etwas Ähnliches wie die Müllabfuhr deines Körpers. Daher ist es sehr wichtig, dass hier alles im Fluss bleibt.

Die MLD führt bei einem reinen Lipödem ohne sekundäres Lymphödem leider nicht zu einer signifikanten Umfangsreduktion (die darauf hindeuten würde, dass tatsächlich Lymphflüssigkeit mobilisiert werden konnte). Bei einer Mischform, die u. a. bei einer begleitenden Adipositas auftritt, nach der Liposuktion oder in selteneren Fällen bei einem reinen Lipolymphödem, ist die MLD wiederum messbar von Nutzen.

Dein Arzt kann dir jeweils Behandlungen für 12 Wochen rezeptieren. Das heißt, je nach Häufigkeit der Behandlung pro Woche erhöht sich die Menge der verschriebenen Anwendungen. Gehst du einmal wöchentlich zur MLD, benötigst du 12, bei 2 Terminen pro Woche 24 MLD-Anwendungen auf dem Rezept [1].)

Wenn ein reines Lipödem vorliegt, hilft sie aber vor allem dabei, den Druckschmerz zu reduzieren und Verklebungen im Gewebe abzubauen oder vorzubeugen.

Oh je, der Terminstress

The struggle is real – in meinen Hoch-Zeiten kam ich auf zwei Lymphdrainage-Termine pro Woche, was gerade noch so ging. Sobald jedoch andere wöchentliche Termine hinzukamen, wie z. B. meine Psycho-

LIEBE ANNA, WARUM NEIGT MAN IM SOMMER MEHR ZUR ÖDEMBILDUNG ALS IM WINTER?

Bei Wärme dehnen sich Dinge aus, bei Kälte ziehen sie sich zusammen. So auch unser Gefäßsystem. Venen und Gefäße weiten sich, werden durchlässiger und die Neigung zu Ödemen nimmt zu. Das kennen viele im Sommer, die Finger werden dick, die Ringe passen nicht mehr und auch Schwangere merken das natürlich. Das heißt, dieser Prozess ist nicht spezifisch für das Lipödem, sondern hat mit unserem menschlichen Körper zu tun.



Haftbänder mit Silikonbeschichtung, wie hier z. B. Mikronoppen vom Hersteller medi, sorgen für einen sicheren Halt.

therapie, brach purer Stress bei mir aus – und das ohne familiäre Pflichten.

Wenn es dir auch so ergehen sollte, habe ich hier drei wichtige Tipps, wie du die Situation etwas entschleunigen kannst:

- Setze die Termine bestenfalls direkt morgens an, um sie gleich zu Beginn des Tages abhaken zu können. Mir saß so ein Termin sonst den ganzen Tag im Nacken und hat mich unnötig nervös gemacht, da ich nicht zu spät kommen wollte. Außerdem ergibt es Sinn, die Kompression nach der Lymphdrainage noch möglichst lang zu tragen, um den Effekt zu erhalten. Ohne den Druck von außen verfliegt er innerhalb 2–3 Stunden.
- Wähle Tage aus, an denen sonst keine weiteren festen Termine stattfinden. Eine Besonderheit pro Tag reicht völlig aus.
- Wenn es für dich angenehmer ist, könnte auch die Mittagspause eine gute Lösung sein. So musst du nicht noch früher aufstehen als sonst schon und während der Dunkelheit im Winter auf der Pritsche einschlafen – du wärst nicht die erste der das passiert, ich spreche aus Erfahrung.



Kleiner Flachstrick-Heldin-Tipp: Ziehe Handschuhe mit einer Gummierung an, um beim Anziehen der Kompression besseren Grip zu haben.

