



# Lipödem: Welche Therapie hilft?

Beine und Arme sehr voluminös, Körpermitte, Hände und Füße schlank: Das kennzeichnet das Lipödem. Fast nur Frauen sind betroffen. Was die Beschwerden lindert

von Nadja Katzenberger, aktualisiert am 21.06.2017

Kurze Röcke oder Hosen sind für Susanne M. tabu, ein Schwimmbadbesuch ist undenkbar. Die 36-Jährige schämt sich für ihre voluminösen Beine. "Ich habe unzählige Diäten gemacht und diszipliniert Sport getrieben, aber das Problem wurde größer statt kleiner", erzählt sie. Das Gewebe an ihren Beinen spannte und schmerzte, beim kleinsten Druck bildeten sich blaue Flecke. Ärzte konnten mit M.s Leidensgeschichte wenig anfangen, bis ein Phlebologe – ein auf Gefäßerkrankungen spezialisierter Arzt – endlich die Diagnose Lipödem stellte.

Wie erkennt man ein Lipödem?

"Im Anfangsstadium kann es tatsächlich schwierig sein, ein Lipödem von einer einfachen Adipositas abzugrenzen", erklärt Dr. Stefanie Reich-Schupke von der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie. Schreitet es fort, sei es aber gut zu erkennen an der symmetrisch ausgebildeten Fettverteilungsstörung. "Beine und Arme sind sehr voluminös, die Körpermitte sowie Hände und Füße bleiben schlank", sagt die Dermatologin und Phlebologin.

Das Lipödem trifft fast ausschließlich Frauen. Es liegt wohl eine genetische Veranlagung vor. "Hormonelle Ursachen sind wahrscheinlich, denn die Beschwerden beginnen meist in Phasen hormoneller Veränderung wie der Pubertät oder nach einer Schwangerschaft", sagt Reich-Schupke. Die Fettgewebezellen vergrößern und vermehren sich. Die kleinsten Blutgefäße, die Kapillaren, werden durchlässiger und verletzlicher, und im Bindegewebe kommt es zu Veränderungen. Wassereinlagerungen – Ödeme – verstärken das Problem. Sie nehmen bei Wärme, langem Sitzen und Stehen zu.

Lymphdrainagen und Bewegung lindern die Beschwerden

Häufig wird das Lipödem mit einer **Adipositas** <<https://www.apotheken-umschau.de/Adipositas-Fettsucht>> verwechselt. Doch beim krankhaften Übergewicht bleiben die Proportionen normal, und das Fettgewebe verursacht keine Schmerzen. "Das vermehrte Fettgewebe beim Lipödem hat nichts mit der Kalorienaufnahme zu tun und wird mit einer Diät nicht weniger. Maßnahmen, die gegen die Ödeme helfen, ändern nichts am Fettgewebe. Darin liegt das Problem dieser Krankheit", sagt Professor Wilfried Schmeller von der Hanse-Klinik Lübeck. Allerdings ist jede zweite Patientin mit Lipödem auch von einer Adipositas betroffen.

Ärzte empfehlen zunächst eine konservative Behandlung. Dazu gehören regelmäßige manuelle Lymphdrainagen und maßgefertigte Kompressionsstrümpfe. Mit der Lymphdrainage entstaut der Physiotherapeut Beine oder Arme durch sanfte Handgriffe, und die Schwellungen unter der Haut verringern sich. Diese Maßnahme wird vor allem beim Lymphödem angewandt, wo sich hauptsächlich Flüssigkeit im Gewebe staut. Sie ist aber auch beim Lipödem wirksam. Betroffene sollten zudem Übergewicht abbauen und sich regelmäßig bewegen. "Am besten eignen sich Wassersportarten. Sie haben einen ähnlichen Effekt wie die Lymphdrainage und schonen die **Gelenke** <<https://www.apotheken-umschau.de/Gelenke>> ", sagt Reich-Schupke. Diese Behandlung begleitet die Patientinnen ein Leben lang. Wird sie abgesetzt, verstärken sich die Symptome wieder.

Fett absaugen: Krankenkassen zahlen nicht

Länger anhaltende Besserung bringt nur die Fettabsaugung, fachmedizinisch Liposuktion. Die Operation gilt mittlerweile als Standardmaßnahme, wird von den gesetzlichen Krankenkassen jedoch nicht bezahlt. Viele ästhetische Chirurgen bieten die Liposuktion mittlerweile an, doch Wilfried Schmeller rät nachdrücklich zu einem Arzt, der Erfahrung mit dem gesamten Krankheitsverlauf hat: "Wer nur auf die kosmetische Liposuktion spezialisiert ist, kennt sich mit dem Krankheitsbild nicht aus." Die Operation ist aufwendiger, und oft sind auch mehrere Eingriffe nötig. Zudem muss der Operateur darauf achten, dass Nerven und Gefäße nicht geschädigt werden.

Auch diese Maßnahme kostet Zeit und vor allem Geld – bis zu 5000 Euro pro Eingriff, abhängig vom Befund. Aber die Langzeitergebnisse können sich sehen lassen. "Untersuchungen über einen Zeitraum von bis zu elf Jahren nach der Liposuktion zeigten, dass die Beine unverändert schlank und die Körperproportionen unverändert normal waren", sagt Schmeller. Ein Viertel der Patientinnen braucht nach dem Eingriff keine Therapie mehr, ein Teil trägt noch Kompressionsstrümpfe und geht zur Lymphdrainage – das aber seltener und mit viel weniger Beschwerden. "Eine Fettabsaugung käme für mich schon infrage, dann würde ich mich vielleicht wieder ins Schwimmbad trauen", sagt Susanne M. Erst einmal will sie es aber mit der Lymphdrainage und Aquajogging probieren. Reich-Schupke pflichtet ihr bei: "In jedem Fall sollte man es drei bis sechs Monate mit einer konsequenten konservativen Therapie versuchen." Bleibt die Besserung trotzdem aus, könne man über eine Liposuktion nachdenken.