



PROF. DR. MED. CURT DIEHM - INTERNIST - KARDIOLOGE - ANGIOLOGE - PHLEBOLOGE
Chefarzt Innere Medizin - SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach gGmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg,

76307 Karlsbad - Guttmannstr. 1

Telefon: +49 (0) 72 02 / 61 - 33 40 - Telefax: +49 (0) 72 02 / 61 - 61 67

Email: Curt.Diehm@kkl.srh.de

Was Sie als Patient mit einem Lipödem beachten müssen!

Was ist ein Lipödem?

Beim Lipödem handelt es sich um eine anlagebedingte, fast ausschließlich bei Frauen vorkommende, beiderseits auftretende Fettverteilungsstörung mit einer oft reithosenartigen Schwellung der Beine. Meist tritt die Erkrankung schon nach der Pubertät auf. Sowohl normalgewichtige als auch übergewichtige Frauen sind betroffen. Die betroffenen Patientinnen leiden in den allermeisten Fällen unter erheblichen seelischen Problemen. Es ist wichtig, daß das Krankheitsbild frühzeitig erkannt wird, da sich sonst aus dem noch »weichen Lipödem« ein ausgeprägtes Lymphödem (Lymphabflußstörung) und eine sog. Liposklerose (Verdickung und Verhärtung des Unterhautfettgewebes) entwickeln kann.

Allgemeine Verhaltensregeln

Wichtig ist, daß Sie sich rechtzeitig in die Hände einer Spezialistin/eines Spezialisten begeben. Wichtig ist eine gründliche Untersuchung, bei der alle möglichen Ursachen von Ödembildungen und Schwellneigungen abgeklärt werden.

Geben Sie sich niemals zufrieden mit Aussagen wie: »das ist eine Fettgewebswucherung, da kann man nichts machen, das ist aussichtslos!« – auch wenn diese Aussagen von Ärzten kommen.

Körperpflege/Hygiene

- Achten Sie auf Sauberkeit und gründliche Hautpflege.
- Die Haut darf nicht trocken und rissig sein.
- Zur Erhaltung des Säureschutzfilms keine alkalische

Seife sondern Seife mit saurem PH (Ihr Apotheker wird Sie gerne beraten).

- Keine reizenden und allergisierenden Kosmetika verwenden.
- Während der Nachtruhe und wenn möglich in mehreren Pausen auch tagsüber: Beine hochlegen (Fußende des Bettes hochstellen).
- Vorsicht vor Fuß- und Nagelpilz: Suchen Sie bei den ersten Anzeichen einer Pilzkrankheit (juckende Rötung, gelbe brüchige Nägel, Einrisse zwischen den Zehen) sofort den Arzt auf.
- Keine knetenden Massagen im Ödembereich (außer sachkundigen Lymphdrainagen), keine festen Hautbürsten.
- Keine Wärmebehandlung (z.B. wärmende Salben, Fango, Solarien, Infrarotbestrahlung, Bäder an der betreffenden Extremität).
- Vorsicht vor Frostschäden (bei kalter Witterung).
- Vorsicht vor Verletzungen generell, Vorsicht vor Kratzern, Bissen und Insektenstichen, Quetschungen, Blutergüssen (schützende Kleidung tragen. Im Zweifelsfall immer gleich den Arzt aufsuchen).
- Den Arbeitsplatz auf Verletzungsgefahr überprüfen (evtl. Betriebsarzt fragen).
- Rauchen und Alkohol sind in jedem Fall gesundheitsschädlich und sollten vermieden werden.



Sport

- Generell fördert Bewegung und Gymnastik den Rückfluß in den Venen und in den Lymphgefäßen, aber keine schweren Lasten tragen, keine zerrenden Bewegungen.
- Schwimmen, spazieren, Radfahren sind empfehlenswert und unterstützen die von Ihrem Therapeuten eingeleiteten Maßnahmen.
- Tipp: **Lieber L + L (Laufen und Liegen) als S + S (Sitzen und Stehen).**

Kleidung

- Tragen Sie keine einengende Kleidung. Kleidungsstücke dürfen keinen Druck auf die Haut ausüben und nicht einschneiden (BH-Träger, Röcke, Hosen, Gürtel, Strümpfe).
- Achten Sie darauf, daß Ihre Bewegungsfähigkeit erhalten bleibt und der Venen- und Lymphabfluß nicht behindert wird.
- Bequeme Kleidung bevorzugen.

Ernährung

- Das Lipödem ist nicht Ausdruck von Fettsucht bzw. Übergewicht. Deshalb macht es primär auch keinen Sinn, eine Abmagerungskur zu empfehlen.
- Dennoch sollten Sie versuchen, Ihr Normalgewicht zu halten bzw. zu erreichen.
- Eine ausgewogene Ernährung (Mischkost mit viel Obst und Gemüse und mäßigem Salzgehalt) und viel Bewegung ist dabei hilfreich.
- Spezielle Diäten sind sinnlos.
- Trinkmenge je nach Durstgefühl, aber mindestens 2 Ltr. pro Tag (Mineralwasser).

Reisen

- Meiden Sie Urlaubsgebiete mit feuchtwarmem Klima (Hitze) und starkem Insektenvorkommen.
- Für den Bedarfsfall/Notfall Antibiotika mitnehmen (Dosierung legt Ihr Arzt fest).

Spezielle Therapiemaßnahmen

- Am wichtigsten ist die frühzeitige und konsequente Kompressionstherapie. Nur so kann der Übergang des Lipödems in ein Lymphödem und eine sogenannte Liposklerose verhindert werden.
- Die Behandlung der Wahl besteht in einer komplexen Entstauungstherapie. Anfangs empfehlen sich manuelle Lymphdrainagen, später kann auch eine apparative intermittierende Kompressionstherapie eingesetzt werden.
- Wenn die Lymphdrainagen anfangs schmerzhaft sein sollten – lassen Sie sich nicht entmutigen, die Schmerzen lassen in der Regel nach einer Woche wieder nach.
- Der Strumpf soll erst dann angepaßt werden, wenn durch intensive manuelle Lymphdrainagen bzw. Kompressionsbandagierung die Ödeme weitgehend mobilisiert sind.
- Wenn die Beine/Arme wieder »in Form« sind, muß langfristig ein Kompressionsstrumpf getragen werden.
- Bei einer sehr starken Fettgewebsvermehrung im Hüftbereich kann auch eine Liposuktion (Fettabsaugung) durchgeführt werden. Voraussetzung ist allerdings, daß die Lymphgefäße sekundär noch nicht miterkrankt sind.