



Das Lipödem
hat viele
Gesichter



Liebe Leserin,

gehörst Du auch zu den Menschen, denen unterstellt wird, das eigene Essverhalten nicht im Griff zu haben? Oder leidest Du unter starken, optischen Veränderungen an Deinen Beinen und/oder Oberarmen und empfindest gegebenenfalls Druckschmerzen?

Schätzungen zu Folge leidet in Deutschland jede zehnte Frau unter einem Lipödem, doch das Wissen über die Krankheit ist nach wie vor gering. Bis heute konnte die Wissenschaft noch keine eindeutige Definition des Krankheitsbildes festlegen und noch viel zu häufig wird das Lipödem übersehen oder als Adipositas (Fettleibigkeit) sowie als Lymphödem fehldiagnostiziert und entsprechend falsch behandelt.

Beim Lipödem sprechen wir von einer Vermehrung des Fettgewebes mit symmetrischer Verteilung, was zu optischen und körperlichen Veränderungen und als Folge daraus zu extremer psychischer Belastung führt. Es handelt sich dabei eindeutig um eine Krankheit mit unbekannter Ursache und hat nur bedingt mit einem falschen Essverhalten oder mangelnder Disziplin zu tun.

Wir möchten Dich mit dieser Broschüre über das Lipödem und gleichzeitig über wirksame Maßnahmen aufklären, die alle Aspekte dieser Krankheit positiv beeinflussen können. Uns liegt es am Herzen, dass Du ein normales Leben ohne wesentliche Einschränkungen und mit einer verbesserten Lebensqualität führen kannst. Wir hoffen, unsere Lektüre hilft Dir dabei.

Dein JOBST-Team



Was ist ein Lipödem?

Die Beine werden immer dicker und Du hast den Eindruck, dass deine untere Körperhälfte nicht zu deinem Körper gehört? Darunter leiden Frauen mit Lipödem. Doch diese Krankheit ist weit mehr als nur ein ästhetisches Problem.

Beim Lipödem handelt es sich um eine symmetrisch verteilte Veränderung bzw. Vermehrung des Unterhautfettgewebes mit ausgeprägter orthostatischer Ödembildung. Diese tritt vor allem an Ober- und Unterschenkeln auf und wird daher oft auch als Reiterhosen-Syndrom bezeichnet. Fettansammlungen sind aber auch um die Hüften und an den Armen möglich. Im Normalfall sind Fesseln, Füße und Hände von einem Lipödem nicht betroffen.



Wer ist betroffen?

An einem Lipödem leiden zu einem Großteil Frauen. Die genauen Ursachen für die Entstehung der Krankheit sind nicht bekannt, beziehungsweise noch nicht ausreichend erforscht. Vermutungen nach handelt es sich um eine genetische Veranlagung und/oder um hormonelle Störungen. Das Lipödem tritt häufig nach hormonellen Veränderungen wie Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahren oder Schilddrüsenerkrankungen wie Hashimoto auf. Aber auch rasante Gewichtszu- oder abnahmen wie in der Schwangerschaft oder bei Schilddrüsenerkrankungen fördern den pathologischen Aufbau des Fettgewebes.

Die Wissenschaft sieht einen engen Zusammenhang zwischen Übergewicht bzw. Adipositas und dem Krankheitsbild Lipödem. Wir empfehlen Dir Dein Gewicht zu halten oder zu reduzieren, um einer Adipositas vorzubeugen und von einer ausgewogenen Ernährung zu profitieren.



Woran erkenne ich, dass ich ein Lipödem habe?

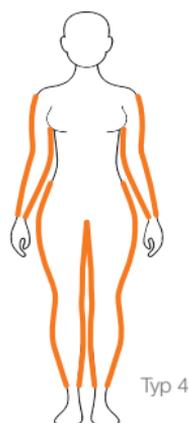
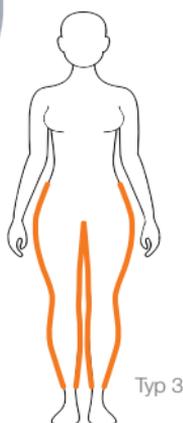
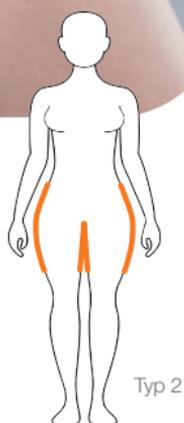
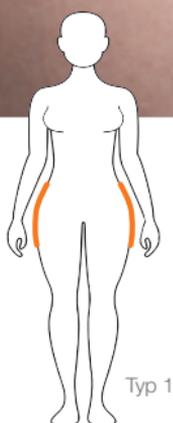
Auffällig bei einem Lipödem ist, dass die Proportionen Deines Körpers durch die Fettgewebsvermehrung nicht mehr stimmen. Der Rumpf ist beispielsweise sehr dünn, während die Beine stark an Umfang gewinnen.

Bei schweren Fällen sind auch die Knie betroffen und es bildet sich hier vermehrt Fettgewebe.

Noch viel zu häufig wird das Lipödem mit Adipositas oder anderen Erkrankungen verwechselt. Um dies zu vermeiden, möchten wir mit folgender Tabelle die klinischen Merkmale zur Abgrenzung des Lipödems aufzeigen.

Frühzeitige Diagnose

Du bist der Meinung, eines oder mehrere dieser Symptome treffen auf Dich zu? Wende Dich bitte sofort an einen Facharzt. Eine frühzeitige Diagnose hilft, Folgeerscheinungen zu vermeiden.



Klinische Merkmale

	Lipödem	Lipohypertrophie	Adipositas	Lymphödem
Fettvermehrung	•••	•••	•••	(•)
Disproportion	•••	•••	(•)	•
Ödem*	•••	∅	(•)	•••
Druckschmerz	•••	∅	∅	∅
Hämatomneigung	•••	(•)	∅	∅

Symbolerklärung: • bis ••• vorhanden; (•) möglich; ∅ nicht vorhanden

* Die Ödemausprägung ist variabel und jeweils abhängig vom Ausmaß der Vortherapie sowie vom Stadium der Erkrankung

Quelle: (AWMF; Leitlinie 037/012 Lipödem; 2015)

Du suchst nach zusätzlichen Informationen?

Die Community www.LymphCareDeutschland.de gibt Dir die Möglichkeit, Dich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

In welchem Stadium der Krankheit befinde ich mich?

Das Lipödem verläuft in mehreren Stadien. Die Entwicklung ist langsam und kann sich über Jahre hinziehen. Gerade am Anfang sind viele betroffene Frauen fälschlicherweise davon überzeugt, dass sie einfach nur zunehmen.

In der medizinischen Leitlinie ist das Lipödem in drei Stadien unterteilt.

Diese beschreiben sich wie folgt:

Stadium I

Hautoberfläche glatt, Unterhautfettgewebe leicht verdickt und weich ohne Knoten



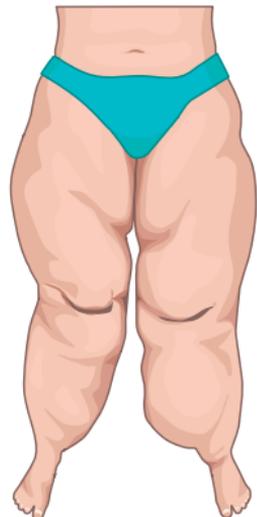
Stadium II

Hautoberfläche uneben, Unterhautfettgewebe verdickt mit kleinen Knoten



Stadium III

Hautoberfläche sehr uneben, Unterhautfettgewebe stark verdickt und verhärtet, große Fettwülste unter der Haut, Gehen u. U. behindert







Was kann ich gegen mein Lipödem tun?

Für die Behandlung eines Lipödems stehen prinzipiell zwei Maßnahmen zur Verfügung. Die konservative und die chirurgische Behandlung. Das Ziel der konservativen Behandlung (KPE) ist die Entlastung des Patienten hinsichtlich Schmerzreduktion und bei vorhandenem Ödem eine Ödemreduktion bzw. die Erhaltung des therapierten Zustandes. Die operative Maßnahme hat das Ziel, Fettgewebe zu reduzieren. Beide Behandlungen haben keinen Einfluss auf die Entstehung des Lipödems, sodass die konservative Therapie und das Tragen von Kompressionsversorgungen weiter notwendig bleibt.

Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)

Die Basistherapie ist die komplexe physikalische Entstauungstherapie, auch KPE genannt. Diese umfasst aufeinander abgestimmte therapeutische Komponenten wie manuelle Lymphdrainage, Kompression, Bewegungstherapie, Hautpflege und Selbstmanagement.

Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Die MLD ist eine spezielle Art der Massage. Hier werden gezielte Griff-, Verschiebe- und Drehtechniken angewendet. Sie entstaut das Gewebe von der eingelagerten Lympheflüssigkeit und bringt Dir ebenfalls Erleichterung. Studien sprechen der MLD sogar eine schmerzlindernde Wirkung zu.

Die Therapie wird vom Arzt angeordnet und von speziell ausgebildetem Personal, zum Beispiel einem Physiotherapeuten, ausgeführt. Die Kosten für die MLD werden in der Regel von Deiner Krankenkasse getragen.



NEU ab Januar 2020

Die Diagnose Lipödem ist in die Heilmittel-Richtlinie aufgenommen worden. Für Dich bedeutet das: Auch ohne Vorliegen eines Lymphödems steht Dir die manuelle Lymphdrainage zu, allerdings wird die Aufnahme zunächst bis 31.12.2025 befristet.

Tragen einer passenden Kompression

Kompressionsversorgungen können die Begleiterscheinungen Deines Lipödems reduzieren und für mehr Wohlbefinden sorgen. Dafür werden Dir flachgestrickte Strümpfe nach Maß angepasst, die regelmäßig getragen werden müssen, um den Therapieerfolg zu sichern. Kompressionsversorgungen werden vom Arzt verschrieben. Kontaktiere Deinen Arzt für eine entsprechende Verordnung.

Vorteile einer Kompressionstherapie:

- Reduktion von Beschwerden und Schmerz durch Unterstützung des Gewebes
- Ödemreduktion und damit Erhöhung der Mobilität
- Das gute Gefühl, Dein Lipödem zu managen

Bewegungstherapie

Regelmäßige Bewegung ist ein zentraler Baustein Deiner Therapie. Empfehlenswert sind gelenkschonende Sportarten, wie z. B. Schwimmen, Yoga, Aquajogging oder Radfahren. Finde heraus, was Dir Spaß macht und Deinem Körper gut tut. Aber bitte nicht von Null auf Hundert! Fange langsam an und steigere Dein Tempo.

Hautpflege

Gib Deiner Haut die Pflege, die sie braucht



Mit einem Lipödem neigt Deine Haut zu mehr Trockenheit. Wichtig ist es, die natürliche Barrierefunktion Deiner Haut aufrecht zu halten, auch beim täglichen Tragen von Kompressionsversorgungen. Für die Hautreinigung empfehlen sich milde, seifenfreie und medizinische Waschlotionen. Eine angemessene Hautpflege erreichst Du mit Cremes und Lotionen, die hautverwandte Fette und Ölen verwenden (z. B. Aloe Vera oder Mandelöl). Deine Haut ist sehr trocken? Milchsäure und barrierebildende Lipide (Linolsäure, Ceramide) sorgen in speziellen Cremes für besondere Pflege und Schutz. Urea als Bestandteil kann bewirken, dass die Creme von der Haut gut aufgenommen wird. Auch **JOBST®** hat ein spezielles Pflegesortiment (JOBST SkinPro). Dieses beinhaltet eine pflegende Körperlotion, ein erfrischendes Körpergel und eine reichhaltige Fußcreme.

Selbstmanagement

Du bist Dein eigener Chef. Gestalte Deine Therapie aktiv, bewusst und informativ. Wie sieht Dein Krankheitsbild aus? Welche Maßnahmen unterstützen Dich? Wo erlebst Du Therapieerfolge? Reflektiere Dein Verhalten, setze Dich damit auseinander und ziehe Deine individuellen Schlüsse für die Therapiefortführung.

Die Liposuktion

Bei einem weiteren Fortschreiten der Erkrankung und den damit einhergehenden physischen und psychischen Einschränkungen wird oftmals ein chirurgischer Eingriff in Betracht gezogen, um die wesentlichen Beschwerden zu reduzieren. Die Liposuktion (Fettabsaugung) kann im Einzelfall zu einer Schmerzlinderung beitragen.

Das Tragen einer Kompression wird aber auch nach einer Liposuktion dringend empfohlen, da die operative Maßnahme keinen Einfluss auf die Entstehung des Lipödems hat.

NEU ab Januar 2020

Liposuktion als Kassenleistung akzeptiert:

Die Liposuktion beim Lipödem wird ab dem Stadium 3 in bestimmten Fällen zur Regelleistung der gesetzlichen Krankenversicherung.

Folgende Kriterien müssen dafür erfüllt sein:

- 6 Monate vor der Indikationsstellung konnten die Beschwerden mittels konservativer Therapie nicht gelindert werden
- Der BMI liegt bei einem Lipödem im Stadium 3 unter 35
- Bei einem BMI zwischen 35 und 40 findet zusätzlich zu der Liposuktion eine Behandlung bezüglich Adipositas statt
- Bei einem BMI ab 40 sollte eine Liposuktion nicht durchgeführt werden.

Dieser Beschluss ist zunächst bis zum 31. Dez. 2024 befristet.





Mein **Leben.**
Meine **Einstellung.**
Das macht **mich** aus!

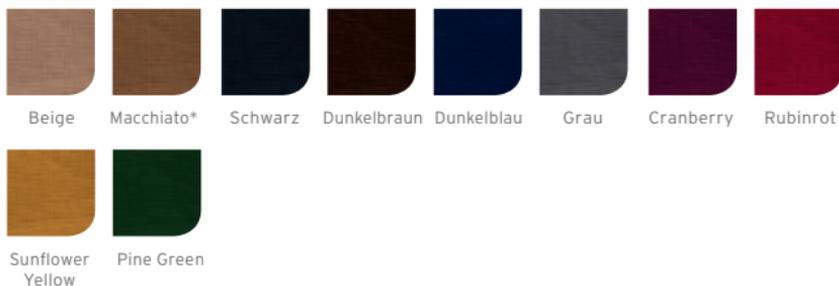
Lipödem. Du kannst was tun.

Bei Deiner Lipödemtherapie ist das regelmäßige Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen - aus bereits genannten Gründen - ein wesentlicher Bestandteil. Die Kompressionsversorgung kann bewirken, dass sich das krankhafte Fettgewebe nicht weiter ausdehnt und Deine Beschwerden, vor allem die Bildung orthostatischer Ödeme, weniger werden.

JOBST® entwickelt seit Jahrzehnten medizinische Kompressionsversorgungen, die im Alltag, im Beruf, beim Sport und in der Pflege eingesetzt werden. Die richtige Messung, Anpassung und Auswahl Deiner flachgestrickten Kompressionsversorgung ist entscheidend für ein optimales therapeutisches Ergebnis. Aus langjährigen Erfahrungen weiß **JOBST®**, dass Lipödem-Patientinnen in der Regel eine weichere Qualität bevorzugen, die die nötige Entlastung liefert, jedoch aufgrund der Schmerzhaftigkeit auch tolerabel zu tragen ist.

JOBST® Elvarex® Soft bietet Dir durch einen speziellen Materialmix und durch die Elastizität des Gestricks mehr Bewegungsfreiheit und eine sichere individuelle Versorgung. Die außergewöhnlich weiche Oberfläche sorgt dafür, dass Du **JOBST® Elvarex® Soft** spürbar leichter anziehen kannst. Zudem bietet Dir die Qualität einen optimalen Tragekomfort.

Das Farbsortiment von **Jobst® Elvarex® Soft**



* Nur bei oberen Extremitäten erhältlich

Ist Dein Lipödem schon weiter fortgeschritten, eignet sich **JOBST® Elvarex®** sehr gut. Dank des luftdurchlässigen und atmungsaktiven Gestricks trägt sich auch die stärkere Qualität angenehm auf Deiner Haut.

JOBST® Kompressionsversorgungen sind in verschiedenen Größen, Längen und Kompressionsklassen erhältlich und bieten Dir eine abwechslungsreiche Farbpalette.

Sie werden vom Arzt verschrieben und können in einem Sanitätshaus oder in einer Apotheke angemessen werden.



Was kann ich sonst noch für mehr Lebensqualität tun?

Stehe im Einklang mit Deinem Körper

Akzeptiere Deinen Körper, registriere ihn bewusst und behandle ihn respektvoll. Finde Deine Balance und entdecke Deinen Ist-Zustand, den Du aufbauen und steigern kannst. Jeder Mensch hat Schwächen, finde Deine heraus und setze Dich mit ihnen auseinander - das ist schon der erste richtige Schritt. Einklang heißt Ruhe und Entspannung zu finden - sowohl in Deinem Körper als auch in Deinem Bewusstsein.

Sabine, 30 Jahre | Lip-Lymphödem-Patientin



Behandle Deinen
Körper respektvoll
und lerne
ihn zu **lieben.**



Achte auf bequeme Kleidung

Entscheide Dich für lockere Kleidung und verzichte auf synthetische Stoffe. Enge Gürtel und BHs sollten der Vergangenheit angehören, ebenso High-Heels. Mit flachem, bequemen Schuhwerk fühlst Du Dich einfach wohler.

Genieße Deinen Urlaub

Viele Betroffene fragen sich, ob sie mit der Krankheit in den Urlaub fahren können. Natürlich ist das möglich. Achte lediglich darauf, dass Du Dich der Hitze und Sonneneinstrahlung nicht allzu sehr aussetzt. Vermeide heißes Wasser (über 33 Grad) und überlasse das Barfußlaufen im heißen Sand lieber den anderen. Ansonsten lass es Dir gutgehen!

Bitte nicht in die Sauna!

Darauf solltest Du wirklich verzichten. In der Sauna herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit und hohe Temperaturen. Beides ist bei einem Lipödem kontraproduktiv.

Meine Freiheit
will ich
genießen!



Du bist gut so wie Du bist!

Klar, ohne Lipödem wäre Dein Leben anders. Aber mit Lipödem heißt nicht, dass es zwingend schlechter sein muss. Viele Frauen meistern ihr Leben mit Lipödem sehr gut. Andere haben die Diagnose der Erkrankung sogar als Erleichterung empfunden. Und mit dieser Krankheit kannst auch Du Dein Leben gut leben.

Wichtig ist, dass Du aktiv bleibst, Dein Lipödem mit der für Dich richtigen Therapie behandelst, auf Wunsch psychologische Unterstützung suchst und Dein Leben einfach genießt.

Auch der Austausch mit Gleichgesinnten kann sehr hilfreich sein. Gerne empfehlen wir Dir die LymphCare-Community

www.LymphCareDeutschland.de

Innerhalb dieser Community kannst Du sowohl online als auch ganz real, beispielsweise auf Veranstaltungen, mit anderen Betroffenen in den Dialog treten. Du findest hier auch Kontaktadressen von behandelnden Ärzten und Therapeuten und weitere interessante Tipps.

Du bist eines der vielen Gesichter des Lipödems und wir wünschen Dir, dass Du Dich der Welt mit einem Lachen zeigst!

Überreicht durch:

Impressum

Herausgeber:
BSN-JOBST GmbH

Mit freundlicher Unterstützung:
Winfried Schneider, Baumrainklinik, Bad Berleburg

Redaktion:
Eva Mörsen, Emmerich am Rhein

Mitarbeit:
Hans-Jörg Clausmeyer, Emmerich am Rhein
Dr. Kevin Dierck, Hamburg
Manuela Gassner-Oser, Emmerich am Rhein

BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1
46446 Emmerich am Rhein
Deutschland
www.jobst.de
www.lymphcaredeutschland.de
Tel. +49(0)2822 607-100
Fax +49(0)2822 607-199

Essity Austria GmbH
Storchengasse 1
1150 Wien
Österreich
www.jobst.de
www.lymphcaredeutschland.de
Tel. +43 (0) 1 89901-724
Fax +43 (0) 1 89901-557

Essity Switzerland AG
Parkstrasse 1b
6214 Schenkon
Schweiz
www.jobst.de
www.lymphcaredeutschland.de
Tel. +41 (0) 848 810 150
Fax +41 (0) 800 810 150



essity

JOBST®,
an Essity brand