

Dr. med. Thomas Weiss

# Lipödem



Dr. med. Thomas Weiss

# LIPÖDEM

Rechtzeitig erkennen  
und richtig behandeln

**südwest**

# Inhalt

Lipödem – meist nicht erkannt und falsch behandelt .....	10
Worum geht es? .....	11
Wie ist das Buch entstanden? .....	12

## **Grundlagen** **15**

### **Die große »Kläranlage« des Körpers** **16**

#### **Aufbau des Lymphsystems** **19**

Zarte Lymphbahnen .....	19
-------------------------	----

#### **Wunderwerk Kapillaren** **21**

Ausgeklügeltes Transportsystem .....	22
--------------------------------------	----

Stoffaustausch in den Gefäßen .....	23
-------------------------------------	----

#### **Das Bindegewebe** **27**

#### **Der Weg der Lymphe** **28**

Erste Station – die Lymphkapillaren .....	29
---	----

Nächste Etappe – die Kollektoren .....	29
--	----

Und schließlich – die Lymphstämme .....	31
---	----

Lymphknoten – die »Kläranlagen« des Körpers .....	32
---	----

#### **Lymphe und Fettgewebe** **34**

Hormonproduktion im Fettgewebe .....	37
--------------------------------------	----

Fett – dauernd im Umbau .....	38
-------------------------------	----

Übergewichtige Mutter – übergewichtige Kinder .....	38
---	----

## Lipödem – schmerzhafte Schwellungen 41

### Was genau ist ein Lipödem? 42

Häufigkeit ..... 44

### Entwicklungsstadien des Lipödems 45

Stadium I ..... 45

Stadium II ..... 46

Stadium III ..... 46

Verlauf der Erkrankung ..... 51

Biologische Hintergründe ..... 52

Superfrauen ..... 56

### Wie kommt es zum Lipödem? 57

Eiweiß – das Hauptproblem ..... 57

Auch die Venen ..... 60

Auch nicht unschuldig – die Arterien ..... 61

Stresshormone ..... 62

Schwellung durch Schmerzen ..... 64

### Ein Lipödem erkennen 65

Laborchemische Untersuchungen ..... 67

Messmethoden ..... 67

Ausschluss ähnlicher Krankheiten ..... 72

Vorsicht mit Diuretika! ..... 78

## Cellulite – mehr als nur unschöne Dellen 81

### Was genau ist Cellulite? 82

Dem Phänomen Cellulite auf der Spur ..... 83

### Verschiedene Behandlungsversuche 87

Das können Sie sich sparen ..... 87

Sinnvolle Therapiemaßnahmen ..... 88

## **Vermehrte Wassereinlagerungen 91**

### **Ein Beschwerdebild – viele Namen 92**

Breit gefächerte Symptome ..... 92

Wassereinlagerungen erkennen ..... 93

Woher kommen die Beschwerden? ..... 94

## **Therapieverfahren 97**

### **An allen Fronten angreifen 98**

### **Was nicht wirkt – und warum 100**

Wassertreibende Mittel ..... 100

Diäten ..... 101

Sportliche Aktivitäten ..... 102

Medikamente ..... 103

### **Wirksame Therapieverfahren 105**

Kompression ..... 105

Kompressionsstrümpfe/-strumpfhosen ..... 107

Stützstrümpfe ..... 113

### **Manuelle Lymphdrainage 114**

### **Intermittierende pneumatische Kompression 118**

### **Vakuumverfahren 121**

Schröpfen ..... 121

Trockenbürsten/Massage-Handschuh ..... 123

Pulsierendes Vakuum ..... 124

Endermologie ..... 124

### **Regelmäßiges körperliches Training 126**

Richtig trainieren ..... 127

Ausdauertraining ..... 128

Krafttraining ..... 128

Schwimmen – preiswerte Lymphdrainage .....	132
Bewegung im Alltag .....	134

## **Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion 136**

Lipödem und Reizdarm .....	137
Gezielte Ernährungsumstellung .....	140

## **Weitere Behandlungsmöglichkeiten 141**

Physikalische Therapien .....	141
Operative Verfahren .....	143
Multimodale Therapie .....	146

## **Das 14-Tage-Selbsthilfe-Programm 149**

### **Einleitung 150**

Vorbereitung .....	151
Selbsthilfe-Methoden .....	153
Das Ernährungsprogramm .....	157
Wie geht es nun weiter? .....	186
Internet/Feedback .....	187

Register .....	188
Impressum .....	192

A light blue, scalloped-edged starburst shape with a yellow border, containing the text 'Fallbeispiel' in white.

Fallbeispiel

## Leidensweg Lipödem

Michaela war als Kind zart gebaut. Sie war dünn, fast knochig. Der Hausarzt wollte sie sogar zur Kur schicken, damit sie ein wenig zunehmen sollte. Das änderte sich jedoch in der Pubertät. Sie entwickelte weibliche Formen und freute sich darüber. Doch die Freude währte nur ein oder zwei Jahre. Mit 18 Jahren war zwar Michaelas Oberkörper sehr gut proportioniert, aber die Beine wollten nicht dazu passen. Es schien, als gehörte der Unterkörper zu einer anderen, deutlich korpulenteren Frau.

Trug Michaela Blusen in der Größe 34 oder höchstens 36, benötigte sie bei Hosen erst 38, dann 40, und mit Mitte zwanzig passte sie auch in Größe 42 nicht mehr richtig hinein. Michaela ging viermal pro Woche ins Fitness-Studio, ernährte sich von Salat, Gemüse und Eiweiß-Shakes, doch der ersehnte Erfolg wollte sich nicht einstellen.

Während eine Freundin, die es mit dem Training viel lockerer anging, zügig abnahm, schienen Michaelas Beine im Gegenteil noch dicker zu werden. Ein Personal-Trainer versuchte sie zu beruhigen: Das käme eben vom Muskelaufbau. Doch Muskeln, das wusste sie, fühlen sich ganz anders an. Das Gewebe wirkte teigig, geschwollen, und immer häufiger waren ihre Oberschenkel voller blauer Flecken. Meist wusste Michaela gar nicht, wie die entstanden waren.

Irgendwann kamen auch noch Schmerzen hinzu. Es begann mit andauernden Spannungsgefühlen in den Beinen, die deutlich schlimmer wurden, wenn sie lange gestanden hatte. Manchmal schmerzten einfach die gesamten Beine. Wenn sie ihr Partner an den Beinen berührte, fauchte sie ihn unwillkürlich an, das würde ihr einfach wehtun, was er kaum verstehen konnte. So fest sei das wirklich nicht gewesen.

Sie entschloss sich zu einer Radikalkur: Zwei Wochen aß sie überhaupt nichts mehr, obwohl ihr viele Menschen davon abgeraten hatten. Gleichzeitig ging sie wie besessen ins Studio. Nach ein paar Wochen hatte sie wirklich einige Kilos verloren. Aber zufrieden



war sie beileibe nicht. Sie hatte an den völlig falschen Stellen abgenommen! Im Gesicht wirkte sie ausgemergelt, ihre Oberweite hatte sich verringert, doch die Beine waren praktisch unverändert und wirkten jetzt noch weniger passend als zuvor. Michaela resignierte, offenbar stimmte etwas mit ihrem Körper nicht.

Zum Glück schien sich ihr Mann, sie war mittlerweile verheiratet, nicht so sehr an ihrer Figur zu stören. Und das war gut so. Denn nach den zwei Schwangerschaften waren die Beine noch unförmiger geworden. Jetzt kamen Wellen und Knoten dazu, die sich unter der Haut wie Haselnüsse anfühlten. Michaela traute sich schon lange nicht mehr, Röcke anzuziehen und versuchte, ihre Figur so gut wie möglich zu kaschieren, da sie schon lange nicht mehr in Hosengröße 44 passte.

Am Tag vor ihrem vierzigsten Geburtstag schaute sie sich bewusst im Spiegel an. Es war das eingetreten, was sie immer hatte vermeiden wollen: Sie hatte genau die Figur ihrer Mutter!



**Erbliche Vorbelastung: Bei vielen Frauen mit Lipödem sind Mutter und Großmutter ebenfalls betroffen.**

## Lipödem – meist nicht erkannt und falsch behandelt

Michaela war nicht undiszipliniert. Sie war auch nicht im eigentlichen Sinn »dick«. Sie litt unter einer Krankheit, einem Lipödem. Das Krankheitsbild ist keineswegs selten. Allein in Deutschland leiden Millionen von Frauen darunter. Doch obwohl es so verbreitet ist, wird das Beschwerdebild meist erst spät und oft gar nicht erkannt. Den betroffenen Frauen wird erklärt, sie seien eben übergewichtig und sollten etwas dagegen tun. »Machen Sie Sport und nehmen Sie ab!« Diesen Rat können Frauen mit Lipödem schon bald nicht mehr hören. Doch was bei Übergewicht hilft, ist beim Lipödem praktisch wirkungslos! Trotz schweißtreibender Stunden im Fitness-Studio und zermürender Diäten erweisen sich die Polster an den Beinen als hartnäckig. Wenn überhaupt geht das Gewicht an den schlanken Körperregionen zurück. Manche Frauen ziehen es dann vor, lieber schwergewichtig als ungleichförmig zu sein.

Die richtige Diagnose erfolgt häufig wie nebenbei. Manchmal erwähnt es der Hausarzt, häufiger ein Venenspezialist (Phlebologe). Viele Frauen verbinden die Diagnose mit einer Hoffnung. Ist die Krankheit erst erkannt, wird doch etwas dagegen zu tun sein? Doch meist folgt Enttäuschung. Viel zu tun sei da nicht, heißt es. Lymphdrainage und Kompressionsstrümpfe seien eine Möglichkeit, aber wirklich helfen würde das nicht. Es sei so vielleicht möglich, Schlimmeres zu verhüten, lautet eine häufige Antwort.

Doch bei der konkreten Umsetzung wird es meist schwierig. Zwar erhalten viele Frauen Kompressionsstrümpfe verordnet, doch das Tragen erweist sich als mühsam. Der Strumpf zwickt und schneidet ein, und nach einer Weile landen viele teure Strümpfe im Schrank. Dagegen wird die manuelle Lymphdrainage von Betroffenen fast uneingeschränkt geschätzt. Nach so einer wohltuenden Massage lassen Spannungsschmerzen und Schwellungen in aller Regel nach. Doch am nächsten Tag – manchmal bereits nach Stunden – kehren die Beschwerden wieder zurück. Und bald tut sich eine weitere Schwierigkeit auf: Zwei oder drei Verordnungen für jeweils sechs Massagen wird der Hausarzt wohl ausstellen. Aber danach zeigt er sich zögerlich. Mehr könne er leider »wegen seines Budgets« nicht verordnen.

Schließlich kommt irgendwann die Sprache auf eine Operation. Das würde vielleicht helfen, vielleicht auch nicht, und wie lange das wirke, sei schwer zu

sagen. Und außerdem sei das eine echte Operation mit echten Nebenwirkungen. Und von der Krankenkasse werde sie nicht übernommen.

Michaela erhielt die Diagnose von einem Venenspezialisten, den sie wegen ihrer Schmerzen aufsuchte. Nein, die Venen seien ganz in Ordnung. Es sei nur ein Lipödem. Erst einmal war sie erleichtert. Es lag also nicht an mangelnder Disziplin oder »Frustfraß«. Jetzt hatten die Beschwerden einen Namen! Dann sollte es auch eine Therapiemöglichkeit geben.

Sie erhielt Kompressionsstrümpfe, ging ein oder zweimal pro Woche zur Lymphdrainage und intensivierte den Sport. Anfangs schien es tatsächlich etwas besser zu werden, aber nach einigen Monaten wurde Michaela skeptischer. Die Spannungsschmerzen waren wohl weniger, solange sie die Strümpfe trug. Im Sommer war das eine echte Überwindung!

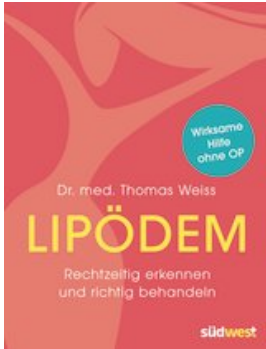
Aber waren ihre Beine wirklich schlanker geworden? In dieser Hinsicht waren die Fortschritte kaum wahrnehmbar. Sie dachte daran, die Lymphdrainagen zu intensivieren, doch ihr Arzt winkte ab. Mehr als sechs Massagen im Quartal könne er ihr nicht verordnen. Es sei sowieso strittig, ob diese Massagen überhaupt etwas brächten.

Michaela suchte im Internet nach Hilfe. Doch das, was sie dort lesen konnte, war enttäuschend. Viele frustrierte Leidensgenossinnen und wenig praktische Hilfe. Und eine Operation, das war ihr klar, das kam für sie nur als Allerletztes in Frage.

## Worum geht es?

In diesem Buch sollen folgende Fragen beantwortet werden:

- Was ist eigentlich ein Lipödem?
- Wie entsteht es?
- Wie ist der Verlauf?
- Warum helfen weder Sport noch Diäten?
- Warum zucken Ärzte häufig nur mit den Achseln?
- Welche Therapieverfahren sind sinnlos?
- Was hilft wirklich?
- Was kann ich selbst dagegen tun?
- Wie muss ich mich langfristig verhalten?



Dr. med. Thomas Weiss

### **Lipödem**

Rechtzeitig erkennen und richtig behandeln. Wirksame Hilfe ohne OP

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 16,2 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-517-09383-3

Südwest

Erscheinungstermin: September 2015

#### Wirksame Hilfe gegen dicke Beine

Millionen Frauen in Deutschland leiden unter einem Lipödem. Diese Fettansammlungen im Unterhautgewebe, vor allem an den Beinen, stellen für die Betroffenen nicht nur ein ästhetisches Problem dar, sondern sie gehen auch mit starken Schmerzen einher. Die Frauen sind berührungsempfindlich und neigen schon bei kleinen Stößen zu blauen Flecken. Wichtig ist das frühzeitige Erkennen des Lipödems und dass es nicht als Cellulite oder rein kosmetisches Problem abgetan wird. Dr. Thomas Weiss hat als einer der ersten Ärzte wirkungsvolle Methoden entwickelt: Entstauung durch Vakuummassagen, spezielle Massagetechniken sowie Kompressionsbehandlungen. In Kombination damit empfiehlt er eine Ernährungsumstellung und klärt auf, wie der richtige Sport die Beschwerden lindern kann. In diesem Buch stellt er ein 14-Tage-Selbsthilfeprogramm inklusive Rezepten vor.