

Lipödem erkennen und beraten

Mehr als „Problemzonen“

CL | Schwere, geschwollene Beine, erhöhte Druckempfindlichkeit der Haut, Schmerzen und schnell blaue Flecken? All dies können Symptome eines Lipödems sein. In Deutschland ist etwa jede zehnte Frau von einem Lipödem betroffen.

Bei dem Lipödem handelt es sich um eine Fettverteilungsstörung, die fast ausschließlich bei Frauen auftritt, meist nach hormonellen Umstellungen, wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahren. Genaue Ursachen für die Entstehung eines Lipödems sind zurzeit nicht bekannt, aber es wird davon ausgegangen, dass hormonelle Umstellungen und genetische Faktoren eine Rolle spielen. Neben den oben aufgezählten Symptomen sind eine seitengleiche Vermehrung des Fettgewebes, die meist nur die untere Körperhälfte und seltener die Arme betrifft, sowie eine Resistenz gegenüber Diäten charakteristisch für die Erkrankung. Ein Lipödem kann in 3 Stadien eingeteilt werden:

- **Stadium 1:** Meist leichte Beschwerden wie Spannungs- oder Schweregefühl in den betroffenen Bereichen. Die Unterhaut ist gleichmäßig verdickt und die Hautoberfläche ist glatt. Die Fettstruktur ist feinknotig.
- **Stadium 2:** Die ersten funktionellen Einschränkungen treten auf. Die Unterhaut ist knotenförmig und es fallen Unebenheiten an der Hautoberfläche auf. Es entstehen unangenehme Dellen und Beulen.
- **Stadium 3:** Die Mobilität ist stark eingeschränkt. Das Gewebe verhärtet sich zunehmend und es entstehen ausgeprägte Fettwülste. Außerdem kommt es zu einer großblappigen Taschenbildung der Haut.

Neben den akuten Symptomen kann es auch zu Langzeitfolgen wie verändertem Gangbild oder Fehlstellung der Gelenke kommen. Außerdem leiden Betroffene neben physischen Symptomen öfter auch an psychischen Problemen, denn meist dauert es lange, bis die Diagnose gestellt wird, und die Symptomatik wird oft fälschlicherweise als Übergewicht diagnostiziert. Während bei Übergewicht oder Adipositas Diät und Sport bei der Gewichtsreduktion in der Regel helfen, ist dies bei einem Lipödem nicht ausreichend. Zwar kann ein Lipödem damit etwas in Schach gehalten werden, aber es lässt sich damit nicht verkleinern. Als Folge einer Fehldiagnose oder der langen Zeit bis zur Diagnose sind Betroffene oft dem Stigma ausgesetzt, dass sie einfach eine Diät machen oder Sport treiben müssten.

Behandlung

Bei der Behandlung gibt es zwei unterschiedliche Ansätze: die komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE) und die Liposuktion (operative Maßnahme).

Komplexe physikalische Entstauungstherapie

Die Entstauungstherapie besteht aus mehreren Säulen:

- **Manuelle Lymphdrainage:** Die Lymphgefäßmotorik wird durch Druck- und Zugbewegungen angeregt, sodass Lymphflüssigkeit aus dem Fettgewebe abtransportiert wird.
- **Kompressionstherapie:** Kompressionsbekleidung wird nach Maß angefertigt und trägt zur Entstauung und Schmerzlinderung bei.
- **Bewegungstherapie:** z. B. Schwimmen, Fahrradfahren, Rehasport.

Die Entstauungstherapie kann die Erkrankung jedoch nicht heilen und auch nicht die Fettansammlung reduzieren, sondern nur die Beschwerden lindern. Außerdem können Sport und Ernährung eine unterstützende Rolle spielen, sodass sich das Lipödem nicht verschlechtert oder zusätzlich noch Adipositas dazukommt. Für Betroffene eignen sich vor allem Sportarten ohne Erschütterungen, wie z. B. Pilates oder auch Krafttraining. Bei der Ernährung sollte vor allem auf Zucker, ungesunde Fette und stark verarbeitete Lebensmittel verzichtet werden.

Liposuktion

Eine Reduktion der Fettansammlung kann letztlich nur mit einer Liposuktion erreicht werden. Die Liposuktion wurde von den gesetzlichen Krankenkassen bis jetzt nur in einem sehr eng gesteckten Rahmen in einer Testphase u. a. erst ab Stadium 3 und bei einem BMI bis 35 erstattet. Meist mussten die Patientinnen die Liposuktion privat bezahlen. Der Gemeinsame Bundesausschuss hat jedoch Mitte Juli beschlossen, dass die Liposuktion in den regulären Leistungskatalog aufgenommen werden soll. Mit der Umsetzung des Beschlusses wird ab Anfang 2026 gerechnet. Um einen Anspruch auf eine Liposuktion zu haben, müssen von den Patientinnen einige Voraussetzungen erfüllt werden, u. a. muss für 6 Monate erfolglos eine konservative Therapie durchgeführt worden sein, außerdem darf es zu keiner Gewichtszunahme in den 6 Monaten vor der Indikationsstellung zur Liposuktion kommen.