

Das falsch verteilte Fett

Der Sommer rückt näher, viele Frauen versuchen sich mit Sport oder Diäten schlank für den Strand zu machen. Bei manchen kommt allerdings schnell Frust auf, da sich trotz Disziplin keine Erfolge einstellen wollen. Ursache hierfür muss keine Stoffwechselstörung, sondern kann auch ein Lipödem sein.

Die Krankheit beginnt meist schon während oder kurz nach der Pubertät, manchmal auch erst nach einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren und betrifft ausschließlich Frauen. Das Lipödem ist eine angeborene Fettverteilungsstörung aller vier Extremitäten, also der Arme und der Beine. „Charakteristisch ist eine schlanke Taille bei voluminösen Oberschenkeln und Armen, schmerzhaften und säulenartig geformten Beinen, auch bei schlanken Frauen“, erklärt Physiotherapeut Samir El Farfachi.

Die Lymphbildung ist im Fettgewebe an den Armen und den Beinen gestört. Es wird mehr Lymphflüssigkeit pro-



Physiotherapeut Samir El Farfachi ■ Fotos: Privat, Archiv

duziert als durch die vorhandenen, gesunden Lymphgefäße abtransportiert werden kann. Die Abtransportleistung wird zunehmend belastet, der Abtransport gelingt immer schlechter. Ist der Abfluss deutlich überlastet, kommt es zur ‚Überschwemmung‘ des Fettgewebes, die Spannung in den verdickten Extremitäten nimmt zu. Schon eine leichte Berührung der Haut führt zu unangenehmen Druckschmerzen, geringes Anstoßen zu Blutergüssen.

„Lipödeme werden selten schnell und richtig diagnostiziert“, weiß El Farfachi. „Oftmals müssen sich Patientinnen anhören: ‚Sie sind zu dick. Nehmen sie ab.‘ Das geht aber nicht: Lipödeme sind angeboren und nicht durch Es-

sen und Trinken erworben. Also werden sie auch durch Diät und Sport nicht verbessert.“

Wenn das Lipödem richtig diagnostiziert wird, können konservative Therapiemethoden zur Verbesserung des Lymphflusses führen. „Hier bietet sich die Manuelle Lymphdrainage an, bei der durch die Hände des Therapeuten der Lymphfluss aus dem Körpergewebe in die Lymphbahnen gelenkt wird“, erläutert der Physiotherapeut. Ziel der Behandlung ist, den Druckschmerz aus dem Fettgewebe der Arme und Beine zu nehmen. Eine Umfangsverbesserung oder gar Fettreduktion ist allerdings nicht zu erwarten.

Der dauerhafte Erfolg der Lymphdrainage stellt sich nur dann ein, wenn der erneute Rückfluss aufgehalten wird. Hierzu müssen die Extremitäten mit maßgefertigten Kompressionsstrümpfen an Armen und Beinen bekleidet werden. Außerdem sind Kuraufenthalte in speziellen Lymphkliniken für die Patientinnen sehr sinnvoll. „Da das Lipödem eine angeborene Fettverteilungsstörung ist, muss die konservative Therapie lebenslang konsequent durchgeführt werden.“

Ebenso wichtig sei es, auf die Ernährung zu achten: „Tierische Eiweiße sollten reduziert und leicht verdauliches Gemüse, Obst und Vollkornprodukte sollten bevorzugt werden“, rät Samir El Farfachi. Zwar lässt sich der Umfang der Arme und Beine durch die Ernährung nur bis zu einem gewissen Grad beeinflussen, es hilft allerdings das Umfangsausmaß so gering

wie möglich zu halten und so die Beweglichkeit und den Lymphabfluss zu verbessern. Aus dem selben Grund ist Sport auch sehr wichtig. Durch die Bewegung und die verstärkte Muskeltätigkeit wird auch der Lymphstrom angeregt. Als pflanzliches Mittel bietet sich hier sehr gut der Steinklee an. Er hat eine lymphleitende Wirkung und verbessert die Blut- und Lymphströmung.

„Ein weiterer sehr wichtiger Aspekt ist die Psyche. Denn nicht selten müssen Betroffene Mobbing und böse Bemerkungen erfahren, weil angenommen wird, man sei nur durch übermäßiges Essen so dick geworden“, weiß Samir El Farfachi aus seiner Arbeit mit Betroffenen. Wichtig sei eine genaue Aufklärung über das Krankheitsbild und das Gespräch mit dem Umfeld zu suchen. „Bei Bedarf sollte man auch nicht zögern, sich Hilfe bei einem Psychologen oder einer Selbsthilfegruppe zu holen.“

Neben den konservativen Maßnahmen gibt es noch die operative Therapie: Zur endgültigen Heilung des Lipödems steht eine Fettabsaugung zur Verfügung. Bei dieser Methode wird unter maximaler Schonung der Lymphgefäße durch Entfernung des Fettes des Lipödems das Gleichgewicht zwischen Lymphproduktion und Lymphabtransport wieder hergestellt. Die Operation gilt mittlerweile als Standardmaßnahme, wird von den gesetzlichen Krankenkassen jedoch nicht bezahlt. „Eine weiterführende konservative Therapie ist nach dem operativen Eingriff und der Nachbehandlung in der Regel nicht mehr nötig.“



Schmerzen in Beinen und Armen gehören zum Krank-