



Das Lipödem: Was hilft?

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 11 Dezember 2020

Beim Lipödem bilden sich insbesondere in den Beinen Fetteinlagerungen, manchmal auch am Po und in den Armen, nie aber im Bauch- und Brustbereich. Wir stellen mögliche ganzheitliche Massnahmen vor.

Das Lipödem ist eine angeborene Fettverteilungsstörung

Das Lipödem (Lipohyperplasia dolorosa) ist eine angeborene, genetisch bedingte und auch schmerzhafte Fettverteilungsstörung mit Wassereinlagerungen, die insbesondere Frauen betrifft und östrogenabhängig ist. Sie tritt symmetrisch an den Hüften, Beinen und manchmal auch - bei einem Drittel der Betroffenen - an den Armen auf. Der Rest des Körpers weist normale Proportionen auf.

Die Krankheit kann auch bei normalgewichtigen Frauen auftreten, hat also mit [Adipositas](#) nicht zwingend etwas zu tun. Daher helfen auch die üblichen Diäten zur Gewichtsabnahme nicht wirklich weiter.

Das Lipödem wird auch als Reiterhosenphänomen bezeichnet, weil sich das Fett bevorzugt an Gesäß, Hüften und Oberschenkel verteilt. Wenn sich das Fett am gesamten Bein einlagert, dann spricht man umgangssprachlich auch von „Säulenbeinen“.

Lipödem-Betroffene – Die Dunkelziffer ist hoch

[Die Zahlen schwanken beträchtlich](#) – je nach Bevölkerungsgruppe, die in den jeweiligen Studien untersucht wurden – zwischen 0,1 und 18 Prozent der Frauen. Man geht von einer hohen Dunkelziffer bzw. einer hohen Zahl an Fehldiagnosen aus, weil das Lipödem von so wenigen Ärzten erkannt wird oder auch viele Frauen erst gar nicht ihren Arzt aufsuchen, da sie sich selbst einfach "nur" als übergewichtig einstufen.

Die Symptome des Lipödems?

Häufig wird ein Lipödem über Jahre oder sogar Jahrzehnte nicht erkannt, weil viele Ärzte nach wie vor vom Lipödem viel zu wenige Kenntnisse haben und ihre entsprechenden Patientinnen nicht selten in die Adipositas-Schublade stecken. Dabei sind die Symptome recht eindeutig:

- Erste Symptome des Lipödems sind eine auffällige Fettverteilung an den Beinen und/oder Armen, wobei diese Fettzunahme symmetrisch verläuft, also an beiden Beinen der gleiche Umfang zu messen ist.
- Manchmal ist die Umfangszunahme so stark, dass es zu einem Wundscheuern beim Gehen kommt, weil die Beine an den Oberschenkelinnenseiten aneinander reiben.
- Im Verlauf der Erkrankung entstehen oft Schmerzen, nicht nur beim längeren Stehen, sondern auch in Ruhe bei Berührungen.
- Die Kleidergrösse ist an den Beinen nicht selten eine bis zwei oder mehr Kleidergrößen grösser als am Oberkörper.
- Füsse und Hände sind nicht betroffen bzw. nur sehr selten.
- Drückt man mit dem Finger in das Ödem, bleibt kein Abdruck. Beim normalen Lymphödem schon.
- Es bilden sich schnell Blutergüsse (aufgrund der erhöhten Gefässdurchlässigkeit).
- Unter der Haut lassen sich kleine Knötchen fühlen, die auf das krankhaft veränderte Fettgewebe hindeuten.
- Das Lipödem entwickelt sich auch bei normalgewichtigen, sportlichen Frauen. Die üblichen Ursachen eines Übergewichtes (zu viel essen, zu wenig bewegen) treffen hier also nicht unbedingt zu.

Bislang konnte ein Lipödem noch nicht vollständig geheilt werden

Bislang konnte ein Lipödem noch nicht vollständig zum Verschwinden gebracht werden. Doch lassen sich die Symptome oftmals sehr gut lindern – am besten mit einer Kombination aus schulmedizinischen bzw. konservativen (also nicht-operativen) Methoden und naturheilkundlichen Massnahmen.

Allerdings ist das Lipödem keine Krankheit für Ungeduldige. Die Reduzierung des Extremitätenumfangs geht gerade beim naturheilkundlichen Weg oft sehr langsam vorstatten.

Selbst wenn operiert werden sollte, sind die üblichen Massnahmen eines gesunden Lebensstils in jedem Fall - zusätzlich - empfehlenswert.

Viele Ärzte erkennen das Lipödem nicht

Das Lipödem ist eine Erkrankung, die im Grunde viele Fachärzte und auch die Allgemeinmediziner betrifft. Der Hausarzt ist oft der erste Ansprechpartner der betroffenen Frauen – und erkennt das Lipödem meist nicht.

Der Gynäkologe, der seine Patientinnen ja sogar meist entblösst sieht, müsste – auch ohne Hinweis der Patientin – sofort sehen, wenn ein Lipödem vorliegt. Doch selbst die Gynäkologen kennen sich mit dem Lipödem meist nicht aus (obwohl es eine typische Frauenkrankheit ist und damit auch in das Aufgabengebiet des Gynäkologen fällt) und gehen bedauerlicherweise oft von einem „normalen“ Übergewicht aus.

Da das Lipödem genauso als Fettstoffwechselstörung bezeichnet werden könnte, müsste sich auch der Internist bei dieser Erkrankung angesprochen fühlen, tut er aber oft nicht.

Auch die Haut ist beim Lipödem in Mitleidenschaft gezogen. Sie kann spannen, trocken sein, schuppen, jucken, brennen oder sich im Bereich des Lipödems ungewöhnlich kalt anfühlen. Also müsste sich auch der Dermatologe (Hautarzt) mit dem Lipödem auskennen. Doch fühlt sich dieser genausowenig zuständig wie die Kollegen und erkennt das Lipödem nicht in jedem Fall.

Der Spezialist für das Lipödem ist im Grunde der Lymphologe bzw. Phlebologe, also der Facharzt für Gefässerkrankungen. Welche Frau nun aber, die an den typischen Lipödem-Beschwerden leidet und natürlich noch nicht weiss, was sie hat, kommt auf die Idee, ein Gefässzentrum aufsuchen zu müssen?

Ärztelisten mit den entsprechenden Spezialisten finden Sie z. B. [beim Berufsverband der Lymphologen](#). Doch auch da sollten Sie gezielt nach einem Spezialisten für das Lipödem suchen. Wenn Sie eine Spezialklinik für die Liposuktion (Fettabsaugung) beim Lipödem suchen, googeln Sie bitte nach „Lipödem Liposuktion Spezialisten“.

Die Ursachen eines Lipödems

Die konkreten Ursachen eines Lipödems kennt man nicht. Man geht davon aus, dass die Veranlagung für ein Lipödem vererbt wird. Allerdings haben laut manchen Untersuchungen gerade einmal 15 Prozent der betroffenen Frauen eine Verwandte, die ebenfalls das Lipödem hat. [Das Ärzteblatt](#) nennt im Jahr 2005 hingegen drei Studien, in denen sich ergab, dass in 16 bis 64 Prozent der Familien mehrere Frauen vom Lipödem betroffen sind.

Beobachten lässt sich, dass ein Lipödem bevorzugt durch hormonelle Veränderungen ausgelöst wird, etwa

- nach der Pubertät,
- durch Pilleneinnahme,
- nach Schwangerschaften,
- nach einer Schilddrüsenoperation,
- nach einer Gebärmutterentfernung oder
- in den Wechseljahren.

Besteht bereits ein Lipödem kann es nach bzw. in all diesen Lebensphasen zu einer Verschlechterung kommen. Man spricht dann von einem Schub.

Auch Übergewicht kann ein Lipödem (bei genetischer Veranlagung) noch weiter begünstigen.

Beim Lipödem kommt es zu einer vermehrten Gefässdurchlässigkeit

Beim Lipödem kommt es zu einer vermehrten Gefässdurchlässigkeit, so dass aus den Kapillaren (feinste Blutgefässe) mehr Eiweiss und mehr Wasser samt Fett ins Gewebe fliessen, als vom Lymphsystem wieder aufgenommen werden können. Diese Verletzlichkeit der Blutgefässe erklärt auch die Neigung zu häufigen Blutergüssen.

Das Eiweiss bleibt sodann im Gewebe, wo es die Wasser-Fett-Mischung an sich bindet. Es entstehen eiweissreiche Wassereinlagerungen bzw. Ödeme. Das Fett lagert sich im Unterhautgewebe an, von wo es kaum mehr mobilisiert werden kann, so dass allein Diäten zur Gewichtsabnahme meist wirkungslos bleiben, zumindest an den vom Lipödem betroffenen Körperzonen.

Es gibt verschiedene Lipödem-Typen

Das Lipödem wird je nach Verteilungsmuster des Fettgewebes in meist vier verschiedene Typen eingeteilt. Die konkrete Einteilung ist jedoch nicht einheitlich und unterscheidet sich je nach Autor. Nachfolgend ein Beispiel:

Typ I: Hier findet die Fettgewebsvermehrung im Bereich des Gesässes und der Hüften statt. Man spricht auch vom sog. Reiterhosenphänomen.

Typ II: Das Lipödem reicht bis zu den Knien.

Typ III: Das Lipödem reicht von den Hüften bis zu den Knöcheln.

Typ IV: Das Lipödem betrifft auch die Arme, aber nicht Hände und Füße.

Das Lipo-Lymphödem

Wenn sich begleitend noch ein Lymphödem einstellt, spricht man vom Lipo-Lymphödem. Tritt es an den Händen und Füßen, den Fingern und Zehen auf, dann handelt es sich manchen Experten zufolge um den Typ V.

Ein Lipo-Lymphödem bildet sich meist, wenn die betreffenden Frauen sehr lange nicht behandelt wurden, also gar nicht wussten, dass sie am Lipödem leiden. In diesen Fällen wird das Lymphsystem im Laufe der Zeit stark überlastet, so dass sich neben dem Lipödem auch Lymphödeme entwickeln, so dass eine Mischform aus beiden entstanden ist: Das Lipo-Lymphödem.

Wassereinlagerungen (Lymphödeme) entstehen beim Lipödem jedoch auch, ohne dass ein Lipo-Lymphödem vorliegen muss. In diesem Fall entstehen die Wassereinlagerungen tagsüber und bilden sich über Nacht oder unter Therapie wieder zurück. Liegt hingegen ein Lipo-Lymphödem vor, dann bleiben die Wassereinlagerungen bestehen.

Der Unterschied zwischen Lipödem und Lymphödem

Während das Lipödem zu symmetrischen Ödemen führt, kann ein Lymphödem auch nur einseitig auftreten.

Beim akuten Lymphödem sammelt sich aufgrund entzündlicher Prozesse zu viel Flüssigkeit im Gewebe. Es kommt zu einer Schwellung - z. B. infolge von Insektenstichen, Prellungen oder auch nach Operationen. Sobald sich die Entzündung reduziert, bildet sich auch das Ödem zurück.

Bleibt die Schwellung bestehen, dann handelt es sich um ein chronisches Ödem. Hier liegt eine Störung im Lymphsystem vor, so dass die angesammelte Flüssigkeit aus verschiedenen Gründen nicht abfließen kann.

Wie oben erklärt, kann das Lipödem einer dieser Gründe sein, dass sich ein chronisches Lymphödem entwickelt und es so zum Lipo-Lymphödem kommt.

Die Einteilung des Schweregrads eines Lipödems

Der Schweregrad wird in drei Stadien eingeteilt:

- 1. Stadium: Erste Veränderungen im Fettverteilungsmuster.
- 2. Stadium: Stärkere Veränderungen im Fettverteilungsmuster.
- 3. Stadium: Fettgewebe hängt über.

Wie schnell sich der Schweregrad verändert, ist individuell verschieden. Von allein bessert sich die Krankheit jedoch nicht.

Männer sind seltener betroffen

Männer bekommen sehr selten ein Lipödem – und wenn doch, so nur bei starken Hormonstörungen, etwa bei ausgeprägtem Testosteronmangel, bei einer Leberzirrhose oder nach einer Hormonbehandlung infolge eines Prostatakrebses.

Die Entzündung kann Schmerzen verursachen

Die Fettzellen beim Lipödem sind diätresistent, nehmen Fett auf, geben es aber nicht mehr ab. Zusätzlich liegt eine schleichende Entzündung in diesem krankhaft veränderten Fettgewebe vor. Der erhöhte Spiegel dieser Entzündungsstoffe im Gewebe führt zu einer Reizung der Nervenendigungen, was dann die Schmerzhaftigkeit des Fettgewebes erklärt.

Im Verlauf der Erkrankung kommt es immer häufiger zu Wassereinlagerungen, die zu Schwere- und Spannungsgefühlen, aber auch – je nach Ausprägung – zu Druck- und Berührungsschmerzen führen können.

Manche Quellen erklären den Schmerz des Lipödems teilweise auch durch ein verklebtes Faszienewebe. [Faszien](#) sind die feinen bindegewebigen Häute, die z. B. Muskelstränge umhüllen. Liegt nun ein gestörter Lymphabfluss vor, wie er beim Lipödem typisch ist, kommt es zu einer Ansammlung von Fibrinogen (einem Blutgerinnungsfaktor) in den Lymphbahnen und infolgedessen zu einer Verklebung der Faszien.

Mit einer Ernährungsumstellung kann man das Lipödem verbessern

Auch wenn es oft heisst, man könne beim Lipödem mit der Ernährung nicht viel ausrichten, da es sich ja nicht um ein „normales“ Übergewicht handle, so bezieht sich diese Aussage meist lediglich auf die üblichen Diäten zur Gewichtsabnahme. Diese helfen zwar auch Lipödembetroffenen beim

Abnehmen, aber eben nur im Bauchbereich, an der Brust und im Gesicht. Beine und Arme bleiben oft unverändert umfangreich.

Allerdings ist auch das schon vorteilhaft, denn ein zeitgleich bestehendes Übergewicht verschlimmert das Lipödem noch weiter und erhöht das Risiko für ein Lipo-Lymphödem.

Wer jedoch seine Ernährung vollständig und dauerhaft umstellt – so zeigen zahllose Erfahrungsberichte – erlebt auch oft eine Besserung seines Lipödems. Die Schmerzen werden weniger, die Lymphödemneigung nimmt ab und auch der Umfang der Extremitäten wird kontinuierlich geringer. „Sündigt“ man, kehren die Schmerzen oft umgehend zurück, so dass ein konsequentes Beibehalten der Richtlinien einer gesunden Ernährung meist nicht allzu schwer ist.

[Zu den Richtlinien einer gesunden Ernährung](#) zählen u. a. die folgenden:

- Kein Zucker und keine Süsstoffe
- Kein Alkohol
- Keine Auszugsmehle, am besten generell nur sparsam Teig- und Backwaren – und wenn so in Vollkornqualität
- Kein Weizen, auch ein Versuch mit einer glutenfreien Ernährung wäre möglich
- Keine stark verarbeiteten Fertigprodukte, kein Fastfood

Es gibt jedoch auch Erfahrungsberichte, denen zufolge betroffene Frauen mit einer ketogenen Ernährung (höchstens 30 g Kohlenhydrate pro Tag, 1 g Eiweiss pro Kilogramm Normalgewicht und um die 150 g Fett) gute Erfolge und eine Besserung ihres Lipödems erzielen konnten, wie z. B. Karen, die ihre Geschichte, ihre Erfolge und Experimente [in ihrem Blog teilt](#).

Wie behandelt die Schulmedizin ein Lipödem?

Abgesehen von der Operation, die aus schulmedizinischer Sicht als Königsweg gilt, erhalten die Patientinnen regelmässig Entstauungsbehandlungen, sobald sich die Ödeme über Nacht nicht mehr zurückbilden. Man spricht von der sog. Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE). Dazu gehören manuelle Lymphdrainagen durch den Lymphtherapeuten unterstützt von der intermittierenden pneumatischen Kompression mit Hilfe entsprechender Apparate.

Auch müssen Kompressionsstrümpfe getragen werden, die es inzwischen immerhin auch in alltagstauglichen Designs gibt.

Zusätzlich ist eine [Bewegungstherapie](#) extrem wichtig (z. B. Wassergymnastik!) sowie die passende Hautpflege, damit die Haut nicht trocken und rissig wird, was das Tragen der Strümpfe erschwert, die jedoch gerade zu einer trockenen Haut beitragen – ein Teufelskreis, den es zu vermeiden gilt.

In manchen Fällen werden auch Diuretika verschrieben (Entwässerungstabletten), die zwar kurzfristig wunderbar wirken können, auf Dauer das Problem aber eher noch verstärken (das Gewebe kann sich verhärten) und daher beim Lipödem nicht sinnvoll sind.

Wozu werden Kompressionsstrümpfe empfohlen?

Kompressionsstrümpfe sollen am besten immer getragen werden, sagen Experten, nur nicht nachts. Die Kompression erhöht den Druck im Gewebe, so dass sich darin weniger Flüssigkeit sammeln kann.

Das Gewebe wird zusammengepresst, so dass die Blutgefäße letztendlich näher an den Zellen sind und diese besser ver- und entsorgen können. Auch funktionieren jetzt die Venen und Lymphgefäße wieder besser, der Abfluss der überschüssigen Flüssigkeit wird optimiert.

Auch ergibt sich eine Art Massageeffekt, der die Durchblutung anregt, was ebenfalls die Ver- und Entsorgung der einzelnen Zellen verbessert.

Bei einem Lipödem eignen sich flachgestrickte Kompressionsstrümpfe

Während man bei Venenbeschwerden rundgestrickte Kompressionsstrümpfe wählt, sind es beim Lipödem flachgestrickte. Doch erhält man meist automatisch die richtigen Strümpfe verschrieben bzw. empfohlen. Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe sind fester, weniger elastisch und bauen daher einen grösseren Druck auf einer grösseren Fläche auf.

Wie oft sollte man zur Lymphdrainage?

Die manuelle Lymphdrainage wird zunächst täglich während einer ca. dreiwöchigen stationären Reha in einer entsprechenden Klinik empfohlen. Anschliessend sollte die Lymphdrainage zweimal wöchentlich gemeinsam mit einer Bewegungstherapie auf dem Plan stehen. Nach der Lymphdrainage kann bandagiert werden. Die Bandagen können – im Gegensatz zu den Kompressionsstrümpfen auch über Nacht bleiben.

Kann man selbst eine Lymphdrainage durchführen?

Entsprechende Lymphtherapeuten oder medizinische Masseur können Ihnen genau erklären, wie eine Selbstmassage zur Verbesserung des Lymphabflusses durchgeführt wird, welche Übungen zur Entstauungsgymnastik gehören und wie man entstauende Atemübungen durchführt.

Natürlich können diese Massnahmen eine professionelle [Lymphdrainage](#) nur unterstützen, aber nicht ersetzen.

Was passiert bei der Operation des Lipödems?

Die Operation des Lipödems nennt sich Liposuktion (Fettabsaugung). Hierbei wird das krankhaft vermehrte Fettgewebe mittels Kanülen unter Narkose entfernt.

Die Liposuktion beim Lipödem unterscheidet sich in der Durchführung deutlich von den üblichen (meist zu rein kosmetischen Zwecken durchgeführten) Fettabsaugungen. Würde man beim Lipödem letztere durchführen, wäre die Gefahr gross, ein Lymphgefäss zu verletzen, das sich nun in ein Lipo-Lymphgefäss umwandeln könnte, was die Krankheit verschlimmern könnte.

Daher werden Liposuktionen beim Lipödem nur von entsprechend spezialisierten Ärzten bzw. Kliniken durchgeführt. Suchen Sie also für Ihre Liposuktion keinen plastisch-ästhetischen Chirurgen (Schönheitschirurgen) auf, der Fettabsaugungen bei Übergewichtigen anwendet, sondern einen Spezialisten, der die achsengerechte und lymphschonende Liposuktion durchführt.

Pro Eingriff werden im Allgemeinen nicht mehr als 6 Liter Fett abgesaugt. Ist mehr Fettgewebe vorhanden, sind u. U. weitere Operationen erforderlich.

Die OP-Kosten beim Lipödem

Eine Liposuktion beim Lipödem kann je nach Ausprägung der Erkrankung 2000 bis weit über 5000 Euro kosten. Wenn mehrere Operationen nötig sein sollten, vervielfacht sich der Preis entsprechend.

Wer bezahlt die OP beim Lipödem?

Mit einem aussagekräftigen Gutachten eines Arztes und wenn die herkömmlichen Massnahmen seit Jahren bereits angewandt worden waren, ohne dass sich der Leidensdruck der Patientin hätte

lindern lassen, wurden bis 2018 in Einzelfällen die Operationen von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Heute ist auch das nicht mehr möglich.

Private Kassen übernehmen möglicherweise die Kosten – abhängig vom jeweiligen Vertrag.

Allerdings ist es nicht immer ein Vorteil, wenn ein Eingriff zur Kassenleistung wird. Nicht selten leidet darunter die Qualität der Operation, womit auch ihre Erfolgsquoten sinken. Denn mit einem Mal bietet jeder Arzt die Kassenleistung an und will so auf den neuen Zug aufspringen, der weitere Einnahmen verspricht.

Die tatsächlichen Spezialisten aber würden zum Kassenpreis gar nicht erst operieren, so dass eine wirklich gute Operation nach wie vor nur für Selbstzahler oder Privatversicherte möglich wäre.

Eine Operation reicht oftmals nicht aus

Oft genügt eine Operation allein nicht, da in einem Eingriff meist nicht das gesamte Fettgewebe entfernt werden kann. Zwei bis drei Liposuktionen im Abstand von jeweils einem Jahr sind daher keine Seltenheit.

Kann man sich auch mit der Laser-Lipolyse das Fett absaugen lassen?

Weitere Methoden der Fettabsaugung, wie die Laser-Lipolyse konnten sich beim Lipödem nicht durchsetzen, da damit nur kleine Fettmengen entfernt werden können.

Naturheilkundliche Massnahmen um das Lipödem zu lindern

Es gibt viele – auch naturheilkundliche oder ganzheitliche – Möglichkeiten, die das Lipödem lindern können und die in den nachfolgenden Punkten vorgestellt werden. Vollständig geheilt werden, kann es bislang zwar noch nicht. Doch kombiniert man viele verschiedene Massnahmen (darunter auch die konservativen der Kompression und Entstauung) und bleibt man konsequent am Ball, dann kann man durchaus Erfolge erzielen, wie Erfahrungsberichte zeigen. Der Umfang der Extremitäten verringert sich und Schmerzfreiheit stellt sich ein.

Ideal ist es dazu natürlich, wenn man bereits im Anfangsstadium aktiv wird, was nicht bedeutet, dass ganzheitliche Massnahmen in fortgeschrittenen Stadien überflüssig wären. Selbst nach erfolgter Operation (Liposuktion) ist es ratsam, eine gesunde Lebensweise zu praktizieren, um den Erfolg zu halten, Übergewicht zu vermeiden und weitere Gesundheitsrisiken auszuschalten.

Richtige Ernährung beim Lipödem

Bitte lesen Sie unter „Wie kann man beim Lipödem abnehmen?“ nach. Dort sind wir bereits auf die Wirkung und Art der Ernährung beim Lipödem eingegangen.

Alkohol beim Lipödem

Alkohol - oft schon ein Gläschen Sekt - verschlimmert das Lipödem bei vielen Betroffenen merklich und sollte daher vollständig gemieden werden.

Diese Sportarten eignen sich gut bei einem Lipödem

Je nach Ausprägung des Lipödems kann die betroffene Frau natürlich alle Sportarten machen, die sie liebt und ihr keine Beschwerden bereiten.

Bei fortgeschrittenem Lipödem, wenn also Bewegung bereits beschwerlich ist, sind besonders Schwimmen und Wassergymnastik ideal. Die Kälte des Wassers sorgt schon allein für eine Reduzierung der Ödemneigung. Automatisch wird ferner die Haut massiert und die Gelenke werden entlastet.

Auch Walken (Nordic Walking) und Radfahren (auch auf dem Hometrainer) sind empfehlenswert.

Ideal ist eine Kombination aus Ausdauertraining (Walken, Radfahren, Schwimmen etc.), Krafttraining und einem bewegungsreichen Alltag (Treppe statt Aufzug, Rad statt Auto etc.).

Allerdings sollte Sport beim Lipödem immer mit Kompressionsstrümpfen praktiziert werden, da andernfalls die Schwellung, gegen die man ja vorgehen möchte, verstärkt werden könnte.

Hilft die Vibrationsplatte, Power Plate?

Auch Geräte wie die Power Plate können in das Training beim Lipödem integriert werden. Allerdings müssen die Übungen genau nach Anleitung der Trainer absolviert werden. Bleibt man konsequent am Ball (dreimal wöchentlich), kann sich das Gewebe festigen (ohne zu verhärten), der Umfang der Beine nimmt ab und die Muskulatur nimmt zu.

Auch das Vibrationstraining Galileo ist beim Lipödem eine sinnvolle Angelegenheit, besonders für Frauen, die länger keinen Sport mehr machten. Das Herz wird dabei nicht belastet, während ein Muskelaufbau gefördert wird und die Lymphe aus den Beinen zurückfließen kann, was zu einem Rückgang der Ödeme und Schwellungen führt.

Auch ein Faszientraining kann das Lipödem lindern

Da ein verklebtes Faszien­gewebe eine Mitursache für Lipödem-Schmerzen sein könnte, bietet sich im Grunde auch ein Faszientraining an, das die verklebten Faszien wieder lockert und geschmeidiger macht.

Allerdings ist das Faszientraining anfangs oft schmerzhaft (bis die Faszien gelockert sind), auch für Menschen ohne Lipödem – und da gerade das Lipödem nicht selten schon bei sanften Berührungen schmerzt, ist das Faszientraining nicht für jede Frau mit Lipödem geeignet, zumindest nicht zu Beginn der Therapie.

Verschiedene Heilpflanzen die bei einem Lipödem helfen

Der Steinklee (sein blühendes Kraut) gilt als eine der wichtigsten Heilpflanzen für Venenleiden. Er enthält Cumarin, ein Stoff, der die Durchblutung fördert, [entzündungshemmend wirkt, vor Ödemen schützt](#) sowie Ödeme abbauen und Wunden heilen hilft.

Cumarin wirkt dabei auch der beim Lipödem vorliegenden übermäßigen Gefäßdurchlässigkeit entgegen. Es erhöht die Kapillarresistenz, verhindert, dass zu viel Flüssigkeit aus den Gefäßen austritt und aktiviert dabei besondere Abwehrzellen, die darauf spezialisiert sind, die Eiweiße im Gewebe abzubauen (was gerade bei den eiweißreichen Ödemen des Lipödems hilfreich sein kann).

Werden die Eiweiße abgebaut, können sie kein Wasser mehr binden und so auch keine Ödeme mehr bilden. Ödembedingte Schmerzen und Schweregefühle in den Beinen lassen nach.

Steinklee gibt es in Kapselform in Dosierungen von 300 bis 500 mg Steinkleekraut pro Kapsel. Achten Sie auf den Cumarin­gehalt, der pro Tag 30 mg nicht übersteigen soll und dosieren Sie entsprechend den Anwendungsempfehlungen des jeweiligen Herstellers.

Den Steinklee gibt es auch als Urtinktur, enthält hier jedoch Alkohol, zwar in geringen Mengen, doch so lange es Kapseln gibt, sind diese zu bevorzugen. Auch homöopathische Darreichungsformen des Steinklees sind erhältlich und scheinen manchen Betroffenen helfen zu können.

Eine weitere Heilpflanze, die eingesetzt werden könnte, ist das Vergissmeinnicht. Als homöopathisches Komplexmittel Myosotis comp. soll es den Lymphfluss aktivieren und Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe verhindern können.

Soll man beim Lipödem Vitamin D nehmen?

Aufgrund [mindestens einer Studie](#) weiss man, dass je niedriger der Vitamin-D-Spiegel eines Menschen ist, umso höher sind seine Fetteinlagerungen in der Muskulatur – und umgekehrt. Konkret zum Lipödem und wie es auf eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D reagiert, ist uns leider noch keine Studie bekannt. Doch sollte man beim Lipödem, wie bei jeder Erkrankung, immer auch den Vitamin-D-Status überprüfen lassen. Je nach Istzustand kann man sodann [die individuell passende Dosis einnehmen](#), um einen gesunden Spiegel zu erreichen und um mögliche negative Folgen eines Vitamin-D-Mangels zu verhindern.

Kann Selen beim Lipödem helfen?

Selen kann Ödeme im Gewebe reduzieren helfen. [Zwei placebokontrollierte Studien](#) liegen dazu vor, allerdings im Zusammenhang mit Lymphödemen, die sich infolge einer Brustentfernung (nach Brustkrebs) entwickelt hatten. In diesen Untersuchungen konnte die Nahrungsergänzung mit Selen die Wirkung der üblichen entstauenden Therapie verbessern. Gleichzeitig wirkt Selen antioxidativ und stärkt das Immunsystem.

Beim Lipödem sollte jedoch – wie bei jeder chronischen Erkrankung – generell der Vitalstoffstatus überprüft werden. Mängel können sodann gezielt behoben werden, so dass man auch Selen in den individuell passenden Dosen einnehmen kann. Informationen zur Nahrungsergänzung mit Selen finden Sie in unserem [Artikel zu Selenhefe](#).

Zusammenhang zwischen dem Lipödem und der Schilddrüse

Die Schilddrüse ist eine wichtige Hormondrüse, die nicht nur den Geschlechtshormonspiegel beeinflusst und somit auch das Lipödem als hormonabhängige Erkrankung, sondern auch den gesamten Stoffwechsel.

Da in der Schulmedizin generell ungern Verbindungen zwischen einzelnen Erkrankungen oder Funktionsstörungen gesehen werden wollen, man lieber jedes Organ und jede Krankheit für sich therapiert, gibt es auch zum Zusammenhang von Lipödem und Schilddrüsenfunktionsstörungen noch sehr wenige Informationen.

[In vereinzelt Publikationen](#) jedoch wird darauf hingewiesen, dass beim Lipödem in jedem Fall [die Schilddrüsenwerte überprüft werden sollten](#), da oft gleichzeitig eine Unterfunktion der Schilddrüse vorliege (auch eine unbemerkte (subklinische) Unterfunktion ist möglich).

Zeigt sich tatsächlich eine Unterfunktion, kann eine Behandlung derselbigen auch das Lipödem bessern.

Zusammenhang zwischen dem Lipödem und Hormonen

Das Lipödem ist eindeutig eine Frauenerkrankung. Daher müsste eigentlich der Frauenarzt ebenfalls ein wichtiger Ansprechpartner für Betroffene sein. Wie wenig aber nicht nur Gynäkologen, sondern auch alle anderen Ärzte über das Lipödem wissen, berichtet Frauenärztin Dr. med. Heck-Kneissle [in diesem Video](#).

Sie erklärt, dass das Lipödem im [Medizinstudium](#) irgendwie ausgespart wird (was auch [in dieser Studie](#) bestätigt wird), weshalb auch Ärzte, die ihre Patientinnen regelmässig sehen (was ja besonders bei Haus- und Frauenärzten der Fall ist) und auch das Fortschreiten ihrer Erkrankung erkennen müssten, dies eben nicht tun und das Leiden der Frauen daher auch nicht ernst nehmen.

Das Lipödem steht zwar zweifellos mit dem Hormonhaushalt in Verbindung – siehe oben unter Ursachen – doch gibt es kaum wissenschaftliche Studien zu dieser Thematik. Und auch in den Beipackzetteln der Pille, die das Lipödem bei manchen Frauen auslösen kann, steht weit und breit nichts von dieser möglichen Nebenwirkung.

Doch wird kaum eine Frau mit Kinderwunsch auf eine oder mehrere Schwangerschaften verzichten, nur weil sie damit u. U. die Verschlimmerung ihres Lipödems verhindern könnte. Auch die Pubertät oder die Wechseljahre lassen sich nicht verhindern. Was sich jedoch verhindern lässt, sind Hormonpräparate, wie die Pille.

In den Wechseljahren jedoch könnte – was jedoch von Fall zu Fall entschieden werden muss – eine Gabe naturidentischer Hormone das Lipödem sogar bremsen bzw. einen wechseljahresbedingten Schub verhindern, wenn andernfalls der Hormonspiegelabfall so stark wäre, dass er ohne Hormongabe erst recht zu einem Schub führen würde.

Welche Pille oder Verhütungsmethode bietet sich beim Lipödem an?

Je geringer die hormonelle Belastung für den Körper, umso besser die Verhütungsmethode beim Lipödem. Daher ist beispielsweise die Hormonspirale besser geeignet als die Pille, die Kupferspirale/Kupferkette ist besser als die Hormonspirale und die Methoden der [natürlichen Familienplanung \(NFP\)](#) sind die allerbeste Verhütungsvariante beim Lipödem (abgesehen vom Kondom).

Allerdings müssen bei der Wahl des richtigen Verhütungsmittels noch andere Faktoren berücksichtigt werden. Eine Kupferspirale etwa wäre bei schmerzhaften Perioden nicht ratsam.

Und wer sich mit dem eigenen Körper nicht beschäftigen möchte, wird mit der NFP nicht wirklich glücklich werden.

Zusammenhang zwischen dem Lipödem und dem Darm

Viele Lipödem-Betroffene leiden auch an chronischen Darmerkrankungen, etwa am Reizdarmsyndrom oder an chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), so dass ein Zusammenhang naheliegend ist, ein solcher aber von der Schulmedizin nicht wahrgenommen wird.

Können die Entzündungen im Darm jedoch eingedämmt werden (was teilweise auch mit natürlichen entzündungshemmenden Methoden möglich ist (Darmsanierung, entzündungshemmende Nahrungsergänzungen wie z. B. Curcumin)), bessern sich nicht selten auch die Lipödem-Beschwerden oder [andere chronische Erkrankungen, die mit chronisch entzündlichen Prozessen in Verbindung stehen](#).

Da das krankhaft veränderte Fettgewebe beim Lipödem eine chronische Entzündung aufweist (siehe oben unter Warum schmerzt das Lipödem) – was selbst manchen Lipödem-Spezialisten nicht bekannt ist – ist eine Verbindung zu anderen chronisch entzündlichen Erkrankungen natürlich nicht von der Hand zu weisen.

Dem Lipödem vorbeugen

Wenn in der Familie das Lipödem schon vorkam oder womöglich seit Generationen vorkommt, dann sollte man – ist man selbst noch nicht betroffen – in jedem Fall vorsorglich ein Übergewicht vermeiden, keinen Alkohol trinken, ein hormonfreies Verhütungsmittel wählen, für ausreichend Bewegung sorgen, Vitalstoffmängel verhindern und sich gesund ernähren, also einen ganz „normalen“ gesunden Lebensstil pflegen. Das Risiko, selbst vom Lipödem getroffen zu werden, sinkt in diesem Fall oder aber es bricht in nicht so starker Ausprägung aus.

Quellen

- Okhovat JP, Alavi A, Lipedema: A Review of the Literature, Int J Low Extrem Wounds. 2015 Sep;14(3):262-7. doi: 10.1177/1534734614554284. Epub 2014 Oct 17
- Pleșca-Manea L, Pârvu AE, Pârvu M, Taămaș M, Buia R, Puia M., Effects of Melilotus officinalis on acute inflammation, Phytother Res. 2002 Jun;16(4):316-9

- International Society of Lymphology, Campisi C, President of the Italian Society of Lymphangiology and of the ISL-Latin Mediterranean Chapter, Full Professor of Surgery, IRCCS University Hospital San Martino - IST National Institute for Cancer Research, Genoa, Italy, NATURAL CUMARIN IN SURGERY OF LYMPHŒDEMA, September 2013, 24. ISL Kongress, Rom, Campisi C, , S. 137
- Lipoclinic Dr. Heck, Reine Frauensache - Das Lipödem aus gynäkologischer Sicht / Frau Dr. Heck-Kneissle
- Wollina U, Heinig B, Treatment of lipedema by low-volume micro-cannular liposuction in tumescent anesthesia: Results in 111 patients, *Dermatol Ther.* 2019 Jan 14:e12820. doi: 10.1111/dth.12820
- Bae Wook Shin et al., Lipedema, a Rare Disease, *Ann Rehabil Med.* 2011 Dec; 35(6): 922-927
- Meier-Vollrath, Ilka; Schneider, Winfried; Schmeller, Wilfried, Lipödem: Verbesserte Lebensqualität durch Therapiekombination, *Dtsch Arztebl* 2005; 102(15): A-1061 / B-892 / C-840
- Wollina U, Lipedema-An update, *Dermatol Ther.* 2018 Dec 18:e12805. doi: 10.1111/dth.12805. [Epub ahead of print]
- Caruana M, Lipedema: A Commonly Misdiagnosed Fat Disorder, *Plast Surg Nurs.* 2018 Oct/Dec;38(4):149-152. doi: 10.1097/PSN.000000000000245
- Anne M. Minihane, Low-grade inflammation, diet composition and health: current research evidence and its translation, *Br J Nutr.* 2015 Oct 14; 114(7): 999-1012
- Wollina U, Heinig B, [Differential diagnostics of lipedema and lymphedema : A practical guideline], *Hautarzt.* 2018 Dec;69(12):1039-1047. doi: 10.1007/s00105-018-4304-5
- Bruns F et al., Current status of selenium and other treatments for secondary lymphedema, *J Support Oncol.* 2003 Jul-Aug;1(2):121-30
- Gilsanz V et al., Vitamin D status and its relation to muscle mass and muscle fat in young women, *J Clin Endocrinol Metab.* 2010 Apr;95(4):1595-601. doi: 10.1210/jc.2009-2309. Epub 2010 Feb 17
- Földi E, Facts about lipoedema and lymph/lipoedema, 1st Jobst® Scientific Symposium, 2008 (ed.). *Lymph/Lipoedema Treatment in Its Different Approaches.* Wounds UK: Aberdeen (UK), 2009, pp. 36-40

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker