

„ICH BIN NICHT DICK ODER EMPFINDLICH, ICH LEIDE AN LIPÖDEM!“

Text Dr. Sonja Dahmann, Dr. Dr. Lena Busch, Dr. Stefan Rapprich, Univ. Prof. Dr. Tobias Hirsch – von der Lipödem Gesellschaft

Schwere, druckempfindliche Beine mit deutlicher Umfangszunahme machen vielen Frauen mit Lipödem den Alltag schwer. Schmerzen, eingeschränkter Bewegung und Gewichtszunahme verstärken sich gegenseitig und belasten soziale Aktivitäten und das psychische Wohlbefinden. Obwohl in Deutschland jede 20. Frau betroffen sein soll, ist das Lipödem selbst unter Medizinern wenig bekannt und unzureichend erforscht.

Die meisten Lipödem-Betroffenen warten jahrzehntelang auf die Diagnose. Dies ist Teil eines größeren Problems: Dem Gender Health Gap – also der Unterschätzung von Gender-Unterschieden in der Medizin. Erkrankungen, die vor allem Frauen betreffen (z.B. Lipödem oder Endometriose) wurden kaum adressiert.

In jüngster Zeit rückt das Lipödem endlich in den Fokus - nicht zuletzt durch die Gesetzesänderung des Gemeinsamen Bundesausschusses, die seit Oktober 2025 die Fettabsaugung – unter gewissen Voraussetzungen – zur Kassenleistung macht.

Was ist ein Lipödem?

Es ist eine Fettgewebserkrankung, die fast nur Frauen betrifft. Es lagern sich Fettansammlungen vor allem an Beinen, Hüfte und ggf. Oberarmen an. Lipödem-Gewebe ist schmerzhaft, knotig, und entwickelt schnell blaue Flecken. Die Ursachen sind wenig verstanden, allerdings scheint es genetische Anteile zu geben. Auch hormonelle Einflüsse werden vermutet, da Erkrankungsschübe vermehrt in der Pubertät, Schwangerschaft oder Menopause auftreten.

Die Schwere des Lipödems kann von wenig Fettvermehrung bis hin zu überhängendem Gewebe reichen. Der Schmerz korreliert nicht mit der Umfangsvermehrung. Begleitend treten häufig Schilddrüsenunterfunktion, Depression, orthopädische Erkrankungen, Übergewicht und Essstörungen auf.

Die Behandlung beruht auf mehreren Bausteinen. Zentral sind die manuelle Lymphdrainage und das Tragen von Kompressionswäsche: Sie helfen, Flüssigkeit und entzündliche Stoffe aus dem Gewebe abzuleiten. Der Zugang zu diesen Therapien wurde erleichtert, da sie als besonderer Verordnungsbedarf gelten und vom Hausarzt außerhalb des Budgets verordnet werden können.

Ergänzend spielen eine entzündungshemmende, zuckerarme Ernährung und regelmäßige Bewegung eine wichtige Rolle. Viele Betroffene empfinden gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen oder Aquafitness als besonders gut verträglich.

Kommt es zu keiner Besserung, kann in allen Stadien die Fettabsaugung jetzt als Regelleistung der Krankenkasse erfolgen, wenn u.a. keine ausgeprägte Adipositas mit BMI > 32 vorliegt. Die Operation bringt den meisten Patientinnen Linderung, ist jedoch mit Risiken verbunden und garantiert keine Heilung. Begleitend ist die Vernetzung in Selbsthilfegruppen wertvoll.

An der Schnittstelle von Betroffenen, Selbsthilfegruppen und ÄrztInnen leistet die Lipödem-Gesellschaft einen zentralen Beitrag durch seriöse Informationsvermittlung, Vernetzung und Veranstaltungen.



AUCH DIE FORSCHUNG MACHT HOFFNUNG;

Studien zeigen, dass mediterrane und ketogene Ernährung Beschwerden und Gewicht beim Lipödem mindern können. Aktuell forscht unter anderem das Team um Dr. Sonja Dahmann und Dr. Dr. Lena Busch an der Klinik für Plastische Chirurgie des Universitätsklinikums Münster unter Leitung von Prof. Hirsch an Ursachen, Diagnostik und neuen Therapien.

Wissenschaft und neue Gesetze geben Lipödem-Betroffenen Hoffnung, auch wenn der Weg zu einer optimalen Versorgung noch Öffentlichkeitsarbeit und mehr Forschungsförderung bedarf und die Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben in der Praxis oft noch deutliche Hürden aufweisen.



Regionale Selbsthilfegruppen als wichtige Ansprechpartner

Betroffene können Informationen austauschen und die Krankheit besser bewältigen – so hilft das Gefühl

„ich bin nicht allein“ sehr und sie erhalten wertvolle Praxis-Tipps oder Zugang zu erfahrenen Ärzt:innen und Therapeut:innen. Eine Übersicht der regional tätigen Selbsthilfegruppe für Lip-/Lymphödem Betroffene und viele weitere Informationen finden Sie auf der website der LipödemGesellschaft:

www.lipoedem-gesellschaft.de

