

21 Mythen rund ums Lipödem

– was ist richtig und was ist falsch

von Dr. Axel Baumgartner

Mythos Nr. 1:

Lipödem am Bauch

Es gibt kein Lipödem im abdominalen Bereich! Das zeigt sich schon allein dadurch, dass Bauchfett nicht druckempfindlich ist und durch Diät und Sport reduziert werden kann. Leider gibt es immer noch Ärzte und Patienten, die behaupten, dass das Lipödem auch den abdominalen Bereich betrifft. Jedoch nach 10 Jahren, in denen ich ausschließlich Lipödempatienten operiere, kann ich mit absoluter Sicherheit sagen, dass das Lipödem sich rein auf die Extremitäten beschränkt.

Mythos Nr. 2:

„Lipödempfett“ sieht anders aus

Nein, das Fettgewebe bei Lipödems sieht genauso aus wie herkömmliches Fettgewebe. Die gleiche Farbe, die gleiche Form. Es liegen keinerlei makro- oder mikroskopische Unterschiede vor. Natürlich haben wir beim Lipödem ein überproportionales Volumen an Fettgewebe, was für diese Krankheit eben auch typisch ist, aber das ist alles.

Mythos Nr. 3:

Das „Lipödempfett“ kann nach der Absaugung wiederkommen

Nein, wenn das Fettgewebe erst einmal abgesaugt wurde, dann kann es auch nicht mehr wiederkommen, weil es schlechthin nicht mehr da ist. Weg ist weg. Aber natürlich ist es nicht möglich jede einzelne Fettzelle im Körper abzusaugen, so dass die noch vorhandenen Fettzellen sich füllen, wenn der Patient wieder mehr Kalorien zuführt als er verbraucht. Das vermittelt Patienten oft fälschlicherweise den Eindruck, dass die Fettzellen wieder „nachgewachsen“ seien. In einigen Fällen kommt es auch zu einer Volumenzunahme in Körperbereichen, die vorher schlank waren. Dies ist dadurch bedingt, dass der Körper die überschüssigen Kalorien nun in anderen Fettzellen speichert.

Mythos Nr. 4:

Es gibt spezielle Qualifikationszertifikate für Liposuktion beim Lipödem

Nein, es gibt keinerlei offiziell verliehene Zertifikate für die Liposuktion beim Lipödem! Weder national noch international werden solche Zertifikate von Ärztekammern und Behörden verliehen. An sich eine gute Idee,



Dr. Baumgartner ist Geschäftsführer und Leitender Arzt in der Hanse-Klinik in Lübeck, deren Schwerpunkt die Liposuktion beim Lipödem ist. Auf diesem Gebiet ist er auch wissenschaftlich tätig und durch Vorträge und Publikationen in Fachkreisen international bekannt. Er steht ferner vielen Selbsthilfegruppen mit Rat und Tat zur Seite.

weil bei einer solchen Zertifizierung bestimmte qualitative Voraussetzung erfüllt sein müssten und so die Qualität bei Lipödempoperationen sicher gestellt wäre. Es wäre durchaus wünschenswert, wenn Behörden offiziell gültige Anforderungen an die Lipödem Liposuktion stellen und entsprechend zertifizieren würden. So könnte der Patient sicher sein, dass der Arzt weiß was er tut. Dies ist jedoch nicht der Fall.

Und dennoch werden sie nicht selten zwecks Eigenwerbung als Qualitätsmerkmal benutzt und sind hübsch gerahmt an so mancher Praxiswand zu finden. Wie kann das sein?

Es gibt viele selbsternannte Ausbilder, die durch die Welt reisen und ihre „Lipödem Liposuktionsmethode“ an Kollegen weitergeben und an diese eines ihrer selbst-entworfenen Zertifikate ausgeben. Bitte lassen sie sich niemals von solchen Zertifikaten blenden! Eine solche „Auszeichnung“ ist kein Garant für einen guten Ope-

rateur. Dieser Arzt kann natürlich trotzdem ein guter Chirurg sein, aber es ist nicht dieses frei erfundene Zertifikat, was ihn zu einem macht, sondern lediglich sein Wissen und seine Erfahrung. Aber woran erkennt man nun den richtigen Chirurgen für die Liposuktion beim Lipödem?

Wenn Sie nach Parametern suchen, die Ihnen helfen, den richtigen Chirurgen zu finden, achten Sie auf diese: eigene medizinische Publikationen übers Lipödem, Mitgliedschaften in offiziellen Gesellschaften (wie der Gesellschaft für Lymphologie), regelmäßige Teilnahme an lymphologischen Kongressen, Präsentationen auf Kongressen und Institutionen und vor allem viele Jahre Erfahrung mit Lipödemoperationen. Gehen Sie auf Nummer sicher, dass Ihr Chirurg auch wirklich auf Lipödem spezialisiert ist und es nicht nur eines von vielen „Schönheitsoptimierungen“ ist, die er anbietet. Nur ein erfahrener Chirurg kann die Fettabsaugung so durchführen, dass das Lymphsystem so wenig wie möglich geschädigt wird. Andernfalls kann es durch eine unsachgemäße Absaugung zu einer dauerhaften Schädigung ihrer Lymphbahnen kommen, die den Patienten sein ganzes Leben begleitet.

Mythos Nr. 5:

Liposuktion beseitigt Cellulite

Nein, die Liposuktion kann nicht ihre Cellulite beseitigen! Und glauben sie niemandem, der Ihnen das Gegenteil erzählt. Nicht die Fettzellen sind Schuld an der Cellulite, sondern eine Gewebeschwäche, bzw. die fehlende Festigkeit des Gewebes. Und das Gewebe wird in der Regel von Ihrer Mutter genetisch an Sie weitergegeben. Es ist nicht absolut unmöglich, dass eine Fettabsaugung die Oberfläche Ihrer Haut verbessert, aber dies ist selten der Fall. Wenn die Fettabsaugung Cellulite verschwinden lassen könnte, wäre dies die größte Industrie der Welt. Die meisten Frauen haben Cellulite, das ist völlig natürlich, auch wenn die Schönheitsindustrie und Photoshop Sie glauben lässt, dass dies nicht der Fall ist. Tatsächlich gibt es jedoch Methoden zur Verbesserung der Cellulite wie z. B. spezielle Massagen. Sie müssen aber regelmäßig durchgeführt werden. Sobald Sie mit der Massage aussetzen, wird die Cellulite zurückkommen.

Mythos Nr. 6:

Es gibt nur eine perfekte Methode für die Liposuktion beim Lipödem

Nein, es gibt nicht DIE eine perfekte Methode der Liposuktion beim Lipödem. Die angewandte Methode wird bestimmt durch den vorliegenden Befund. Was sich

für den einen perfekt eignet, ist für den anderen eher ungünstig.

Es gibt eine ganze Reihe verschiedener Techniken der allgemeinen Fettabsaugung, wie auch die laserhochfrequenz- und ultraschallassistierte Fettabsaugung.

Im Falle des Lipödems gibt es jedoch zwei Methoden, die sich bei der Verbesserung der Beschwerdesymptomatik des Lipödems als am erfolgreichsten erwiesen haben: die vibrationsassistierte Fettabsaugung und die wasserstrahlassistierte Fettabsaugung.

Diese beiden Methoden können ohne Vollnarkose (stattdessen mit TLA-Lösung) durchgeführt werden. Dadurch wird das Operationsrisiko verringert und das ästhetische Ergebnis kann auch im Stehen unter Einwirkung der Schwerkraft beurteilt und gegebenenfalls nachgearbeitet werden. Die Schwerkraft verändert das Erscheinungsbild und die Beurteilung der postoperativen Silhouette ist im Liegen nur eingeschränkt möglich. Deswegen ist diese Methode zum Schaffen einer harmonischen Körpersilhouette sehr geeignet.

Aufgrund der vielen Vorteile ist es daher empfehlenswert, eine Fettabsaugung unter örtlicher Betäubung (Tumeszenz-Lokalanästhesie) durchzuführen. Durch die Infiltration eines großen Volumens eines sehr verdünnten Anästhetikums in das subkutane Gewebe, wird das Fett für die Fettabsaugung flüssiger gemacht und kann entfernt werden, ohne das Lymphsystem zu beschädigen. Es reduziert auch die Gewebereizung und die Blutungsneigung sowohl während als auch nach der Operation erheblich. Bei Verwendung der besonders minimalinvasiven vibrationsassistierten Liposuktionstechnik sind für die dünne Saugkanüle nur 4 mm lange Hautschnitte erforderlich. Stiche sind nicht erforderlich, nur Hautkleber, der Sie vor Narbenbildung schützt.

Mythos Nr. 7:

Qualitätssiegel und "Präsidentschaften" als Qualitätsmerkmal

Formen und Farben der Qualitätssiegel, mit denen Praxiswebseiten versuchen das Vertrauen der Patienten zu gewinnen, sind quasi endlos. Mir sind schon die fantasiereichsten Siegel begegnet.

Viele von ihnen stammen von medizinischen Bewertungsportalen, die Qualitätssiegel gegen Bargeld anbieten. Wenn jemand diese Qualitätssiegel erst kaufen muss, um gut dazustehen, empfiehlt es sich, grundsätzlich erst einmal misstrauisch zu sein. Besonders wenn gleich mehrere davon auf der Webseite

zu finden sind. Überprüfen Sie einfach, woher das Siegel kommt. Eines der zuverlässigeren Bewertungsportale, das von Ärzten, Therapeuten und Patienten gleichermaßen geschätzt wird, ist Jameda. Aber auch dort können Sie eine Mitgliedschaft kaufen, die Ihnen im Gegenzug dafür Leistungssiegel anbietet. Zwar wurde das Siegel dort wirklich verdient, aber jemand anderes hätte vielleicht genauso eines verdient, wenn er bereit wäre, für eine monatliche Mitgliedschaft zu zahlen.

Auch „Präsidenten“ und „Vorsitzende“ von eigens dafür gegründeten medizinischen Verbänden, kann man auf Webseiten finden. Diese behaupten oft wahre Experten im Bereich des Lipödems zu sein. Recherchieren Sie, wie lange es diese Gesellschaft schon gibt und was sie tatsächlich tut, wenn sie etwas tut. In einigen Fällen ist es nur jemand, der versucht, wie ein wichtiger Experte auszugehen. Stellen Sie einfach sicher, dass Sie viel recherchieren, bevor Sie sich für einen Chirurgen entscheiden. Lange Wartezeiten für einen Termin sind nervig, aber in der Regel ein gutes Zeichen. Vergessen Sie nicht, dies ist die Operation, die Ihr Leben verändern soll! Also überstürzen Sie nichts. Die besten Ratschläge für die Wahl

des Chirurgen und Therapeuten finden Patienten bei Selbsthilfegruppen und ihrer örtlichen Gesellschaft für Lymphologie.

Mythos Nr. 8:

Nach der Liposuktion braucht man keine Kompressionstherapie mehr

Allgemein kann man sagen, dass die Kompressionstherapie eine wichtige Säule in der Lipödem-Therapie ist. Es gibt Patienten, die nach der Absaugung kaum noch Kompression benötigen. Aber in der Regel ist sie auch nach der Liposuktion weiterhin sinnvoll, auch wenn nicht mehr so stark und oft. Patienten mit einem reinen Lipödem (ohne Lymphödem!) brauchen danach nicht mehr unbedingt manuelle Lymphdrainage (MLD), aber das Tragen von Kompressionsstrümpfen ist weiterhin empfehlenswert, weil es die Beschwerden verringert und so dem Patienten eine bessere Lebensqualität ermöglicht.

Mythos Nr. 9:

Je mehr Fett abgesaugt wird desto besser der Chirurg

Ein ganz klares Nein zu diesem Mythos. Die Menge des abgesaugten Fetts sagt nichts über das Ergebnis

Anzeige

VENOTRAIN® CURAFLOW

MACH(T) DEIN LEBEN LEICHTER!



Du verdienst Kompressionsstrümpfe, die dich nicht einengen, sondern alles im Leben mitmachen.

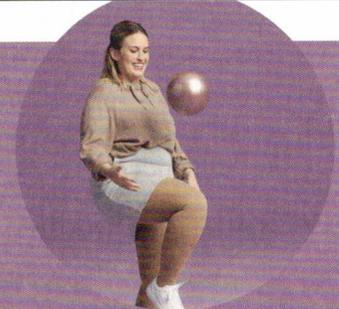
Kompressionsstrümpfe, die keine Wünsche beim Tragekomfort offenlassen und die so atmungsaktiv sind, dass du dein Leben voller Power führen kannst – und dabei sogar weniger schwitzt. Kompressionsstrümpfe, wie der VenoTrain curaflow.

Mit mehr Komfort: Dank seines hohen Mikrofaseranteils fühlt sich VenoTrain curaflow angenehm auf deiner Haut an und lässt sie atmen. Eine extraweiche Kniekehle oder besonders flache Sensitivnähte helfen dabei, dass du dich mit der Kompression wohlfühlst.

Für mehr Power: Sei du selbst, ohne Abstriche. Die richtige Kompression begleitet dich jeden Tag und in fast jeder Situation. Sie bringt deine Lymphe in Fluss, schenkt dir mehr Leichtigkeit, lindert Druckschmerzen und verleiht dir so ein neues Körpergefühl. Damit kannst du jedem zeigen, was in dir steckt:

»EINE POWERFRAU MIT EINEM STARKEN ICH.«

DIE
KOSTENLOSE
CURAFLOW-
APP



curaflow

DIE APP FÜR STARKE FRAUEN MIT LIP- UND LYMPHÖDEM.

Hol dir zusätzlich den mentalen Lifestyle-Support über die curaflow-App: Hier triffst du auf Mädels, die so ticken wie du selbst, die die gleichen Themen bewegen, dich verstehen und unterstützen. Ganz nach dem Motto:

»GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER.«

Über die App hast du ein Bewegungsprogramm zur Hand, mit dem du einfache Übungen in deinen Alltag einbauen kannst. Außerdem hilft dir eine Tagebuchfunktion dabei, deine Kompressionstragezeiten und Umfangsmessungen zu dokumentieren.

DEIN LEBEN.
DEINE KOMPRESSION.
DEINE COMMUNITY!

bauerfeind.de/curaflow-app



BAUERFEIND®

aus! Viel wichtiger ist das gezielte Absaugen an den richtigen Stellen (Sculpting) durch das eine insgesamt harmonische und stimmige Körpersilhouette erreicht wird. Es ist wichtig nicht zu „übersaugen“, da sonst unschöne Furchen entstehen können. Auch die patienteneigene Anatomie spielt bei dem ästhetischen Ergebnis eine große Rolle. Jemand mit einem breiten Becken wird nach der Liposuktion nicht plötzlich ein schmales Becken haben, egal wieviel Fett man absaugt.

Außerdem gibt es nur eine bestimmte Menge Fett, die abgesaugt werden kann, ohne den Patienten unnötig dabei zu gefährden. Denn die postoperative Phase der Liposuktion sollte nicht unterschätzt werden und kann für den Körper sehr anstrengend sein. Zu große Mengen an abgesaugtem Fett bedeuten eine zunehmende Belastung für den Patienten, die Komplikationen begünstigt. Die Menge an abgesaugtem Fett muss im Verhältnis zum Gesamtvolumen des Patienten gesehen werden. Das bedeutet, dass für eine kleine schlanke Patientin zwei Liter Fett aus den Oberschenkeln sehr viel sein kann im Vergleich zu jemandem, der groß und voluminös ist. Ich habe absurde Social-Media-Beiträge gesehen, in denen Flaschen mit 20 Litern abgesaugten Fetts von einem Patienten gezeigt wurden, was niemals der Realität entsprechen kann! In diesen Beiträgen sieht man kein reines Fett, sondern Fett gemischt mit TLA-Lösung, was das große Volumen erklärt. Also, lassen Sie sich nicht blenden!

Mythos Nr. 10:

Man kann alle Liposuktionen in einer Sitzung erledigen

Das hängt von dem Vorbefund ab. Im Allgemeinen sollten nicht mehr als drei Bereiche gleichzeitig abgesaugt werden, weil es sonst eine zu große Belastung für den Kreislauf und ein zunehmendes Komplikationsrisiko bedeuten würde, die die Wundheilung beeinträchtigen könnten. Die Infiltration der TLA, die u.a. auch Adrenalin enthält, ist eine große körperliche Belastung für Ihren Körper. Je mehr Lösung infiltriert wird, desto größer die Belastung für das Herz-Kreislauf-System. Hinzu kommt das steigende Risiko von Wundheilungsstörungen je mehr Bereiche in einer OP abgesaugt werden. Auch wenn man es äußerlich nicht sieht, so entsteht unterhalb des Gewebes eine große Wundfläche! Um einen optimalen Wundheilungsprozess zu erzielen, sollte die Anzahl der drei Fettabsaugungsbereiche nicht überschritten werden. Natürlich gibt es auch Ausnahmen für kleinere Gebiete.

Mythos Nr. 11:

Vier Wochen zwischen den Absaugungen reicht als Heilungsphase aus

Nein, es sollten mindestens sechs Wochen dazwischen liegen. Der Körper braucht Zeit und Kraft, um zu heilen und sich an seine neue „Form“ zu gewöhnen. Und das trifft auch auf den Patienten zu! Er sollte sich etwas Zeit geben, sich an seinen „neuen“ alten Körper zu gewöhnen, auch emotional!

Mythos Nr. 12:

Wer Lipödem hat leidet automatisch auch an Lymphödem

Nein, das stimmt so nicht! Dem Lipödem liegt primär keine Lymph-Abflussstörung zugrunde. Es gibt auch Patienten mit einem reinen Lipödem. Jedoch entsteht häufig im Krankheitsverlauf, als Folge der Erschöpfung der Leistungsreserven des Lymphtransportsystems, sekundär ein Lymphödem. In diesem Fall spricht man vom Lip-Lymphödem.

Mythos Nr. 13:

Ausgeprägte Disproportionen sind ein klares Anzeichen von Lipödem

Nein. Disproportionen sind kein klares Anzeichen für ein Lipödem, können es aber sein. Aber wie erkenne ich ein Lipödem? Zum Beispiel an der Tendenz, orthostatische Ödeme zu entwickeln, die wiederum eine Schwellung der Beine verursachen. Insbesondere nach langen Standzeiten und bei warmem Klima fühlen sich die Beine schwer und geschwollen an. Auch Berührungs- und Druckempfindlichkeit des Gewebes sind ein Hinweis auf Lipödem. Bei einer bestehenden Disproportion ohne die beschriebenen symptomatischen Beschwerden handelt es sich meistens lediglich um eine Lipohypertrophie.

Mythos Nr. 14:

Nur flachgestrickte Strümpfe sind für Lipödempatienten geeignet

Dieser Mythos stimmt teilweise. Für Lipödempatienten im fortgeschrittenen Stadium sind flachgestrickte Strümpfe eindeutig die richtige Wahl. Aber bei einem Stadium I oder einem beginnenden Stadium II, kann auch rundgestrickte Kompressionsware ausreichen. Besonders für junge Frauen sind flach gestrickte Strümpfe eine große Belastung. Wenn die Beschwerden nicht zu weit fortgeschritten sind, kommen auch rundgestrickte Strümpfe in Frage. Jedoch sollte bedacht werden, dass die Disproportionen nicht zu ausgeprägt sein dürfen, da es sonst zu schmerzhaften Einschnürungen kommen kann.

Mythos Nr. 15:

Nach der Liposuktion bin ich vom Lipödem geheilt

Nein, leider ist das Lipödem eine unheilbare Krankheit. Aber die Lebensqualität kann durch die Liposuktion immens verbessert werden. Es reduziert die Beschwerden, und manchmal scheinen sie sogar fast vollständig verschwunden zu sein. Aber in dem Moment, in dem Sie an Gewicht wieder zunehmen, werden Sie feststellen, dass Ihr Lipödem immer noch da ist. Daher ist es notwendig, kontinuierlich ein aktives Leben mit einer gesunden Ernährung zu führen, um den Liposuktionseffekt zu erhalten. Wir haben gerade unsere Langzeitstudie veröffentlicht, die beweist, dass auch noch 8 Jahre nach der Liposuktion immer noch 30 % unserer Patienten beschwerdefrei sind und keine konservative Therapie mehr benötigen. Weitere 60 % der Patienten konnten von flach- zu rundgestrickten Kompressionsstrümpfen wechseln und kommen ohne Lymphdrainage (MLD) aus oder konnten sie zumindest deutlich reduzieren.

Mythos Nr. 16:

Ein durch Liposuktion geschädigtes Lymphsystem kann man wieder reparieren

Nein, geschädigte Lymphgefäße kann man leider nicht reparieren. Deshalb ist es auch so wichtig, den richtigen Chirurgen auszuwählen. Ich habe viele Patienten, die nach einer misslungenen Liposuktion zu mir kommen und mich um Hilfe bitten. Ich kann meistens das ästhetische Ergebnis verbessern, aber die Lymphgefäße können nicht „repariert“ werden. Dieser Schaden ist irreparabel. Deshalb: Augen auf bei der Wahl des Chirurgen!

Mythos Nr. 17:

Es gibt auch Männer mit Lipödem

Das Lipödem ist eine Störung des Fettgewebes, die fast ausschließlich bei Frauen auftritt. Es wurde jedoch auch bei Männern mit starken Hormonstörungen beobachtet. Dies kann der Fall sein, wenn die Leber im Verlauf einer Hormontherapie (z. B. nach einem Prostatakarzinom) oder bei Hodenkrebs schwer geschädigt ist (Testosteronmangel).

Mythos Nr. 18:

Sport ist eine zu große Belastung für Lipödempatienten

Ein ganz klares Nein!! Es gibt viele Sportarten, die sich sehr gut mit Lipödem ausüben lassen, insbesondere das Schwimmen. Übungen im Wasser sind ein guter Anfang, um wieder fitter und flexibler zu werden. Das Wasser entlastet Ihre Gelenke und bietet Ihnen eine gute Möglichkeit, Ihre Mobilität zurückzugewinnen.

Nordic Walking oder Cross Training sind ebenfalls gute Alternativen.

Mythos Nr. 19:

Lipödem macht es einem unmöglich zu Reisen

Natürlich können Sie mit Lipödem verreisen! Vorzugsweise jedoch in gemäßigten Klimazonen, weil zu große Hitze Schwellungen begünstigt. Und es ist wichtig, dass Sie Ihre Beine zwischendurch bewegen können, insbesondere wenn Ihre Reisen lange Transporte erfordern. Nehmen Sie ein zusätzliches Paar Kompressionsstrümpfe mit, damit Sie sie beim Schwitzen wechseln und waschen können. Also ein klares Ja zum Reisen. Es sind nur einige Vorbereitungen im Voraus erforderlich.

Mythos Nr. 20:

Lipödem ist vererbbar

Leider ja. Wenn Ihre Mutter an einem Lipödem leidet, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie es früher oder später auch bekommen werden. Aber Kopf hoch, wenn es frühzeitig diagnostiziert wird, kann eine Therapie den Verlauf stark beeinflussen! Das Ausmaß der Beschwerden kann völlig anders sein als bei Ihrer Mutter. Wenn jedoch keine vorbeugenden Maßnahmen ergriffen werden, wird das Lipödem dementsprechend schneller voranschreiten und es kann sich daraus ein sekundäres Lymphödem entwickeln. In diesem Fall kann die Lymphflüssigkeit nicht abfließen und die Schwellung nimmt zu. Deshalb ist es äußerst wichtig, so früh wie möglich mit der Therapie zu beginnen.

Mythos Nr. 21:

Alle Lipödempatienten haben irgendwann ein Stadium III

Nein, das ist nicht der Fall. Nur wenige Patienten erreichen das Stadium III. Wenn ein Patient sich ausgewogen ernährt und körperlich aktiv ist, ist es sehr unwahrscheinlich, dass er ein Stadium III erreicht. Die Chancen für ein Stadium III steigen mit zunehmender Fettleibigkeit. Das Lipödem ist in seinem Verlauf völlig unterschiedlich und von Patient zu Patient verschieden. Es steht jedoch fest, dass Adipositas mit stetiger Gewichtszunahme das Lipödem und seine Symptome, wie Volumenzunahme und Beschwerden, verschlimmert.