

# Lipödem oder Übergewicht?

Die eindeutige Diagnose des Lipödems ist ebenso wie seine Behandlung nicht einfach.

Denn die Verwechslung von Lipödem und Übergewicht führt oft zu falschen Behandlungsansätzen.

Text **Annette Schneider**



Um einen optimalen OP-Plan erstellen zu können, misst der Facharzt bei der Lipödem-Patientin die Fettschichtdicke per Ultraschall.

**„Die Ursachen des Lipödems sind noch nicht vollständig erforscht, aber die Genetik und hormonelle Veränderungen spielen eine wichtige Rolle.“**

**Dr. Katrin Lossagk**

Umso bedeutsamer ist es für die Patientinnen so früh wie möglich eine Diagnose für die chronische Erkrankung zu erhalten. „Durch die Wassereinlagen kommt es zu einer unregelmäßigen Struktur des Gewebes, das häufig als Cellulite bezeichnet wird“, führt Lossagk aus. Die Folge: Im fortgeschrittenen Stadium eines Lipödems kann sich das Gewebe verhärten, wenn die Fettzellen fibrosieren - ähnlich einer Vernarbung. Auch zeigt sich die fortgeschrittene Erkrankung durch große Hautlappen

und Hautwülste aus Fett, Bindegewebe und Wasser. „Diese beeinträchtigen die Bewegungsfähigkeit meist immens und führen unbehandelt zu Folgeerkrankungen wie Hüft-, Knie- und Sprunggelenksarthrosen“, berichtet die Fachärztin. „Doch während viele Frauen erheblich darunter leiden, haben andere kaum Beschwerden.“

#### Im Anfangsstadium schwer zu erkennen

Die Unterscheidung zwischen Lipödem und Übergewicht kann im Anfangsstadium deshalb schwierig sein, weil die äußeren Merkmale beispielsweise an den Beinen ähnlich sind. Ein wichtiger Unterschied zwischen Lipödem und Übergewicht ist

jedoch die Verteilung des Fettgewebes. Während beim Lipödem das Fettgewebe in bestimmten Bereichen unproportional im Vergleich zum restlichen Körper ist, verteilt sich bei Übergewicht die Zunahme des Körperfetts gleichmäßiger. Darüber hinaus neigen Menschen mit Normal-, oder Untergewicht bei einem Lipödem zu einer übermäßigen Ansammlung von Fett in den betroffenen Bereichen.

Ein weiterer wichtiger Unterschied sind die unterschiedlichen Ergebnisse von Diät und Bewegung. Menschen mit Lipödem finden es oft schwierig, Fett in den betroffenen Bereichen durch Diät und Bewegung allein zu reduzieren, da die Kalorienreduktion

keinen Einfluss auf das Lipödem hat. Im Gegensatz dazu kann Übergewicht in der Regel durch eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität erfolgreich behandelt werden. „Mit Ernährung und Bewegung lassen sich diese krankhaften Veränderungen des Fettgewebes nicht rückgängig machen. Beides kann lediglich dabei helfen, nicht auch noch durch übermäßige Kalorienzufuhr weiter an Volumen zuzunehmen und dadurch zusätzliche Probleme zu bekommen“, erklärt Lossagk.

Nicht wenige betroffene Frauen erfahren erst nach vielen Arztbesuchen und vergeblichen Abnahmeversuchen, dass sie an einer krankhaften Fettverteilungsstörung leiden. Dabei gibt es einige signifikante Merkmale und Symptome, die deutliche Anhaltspunkte für eine Erkrankung sein können - und deshalb weiterer fachärztliche Klärung bedürfen“, betont die Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie und nennt als typisches Beispiel die sogenannten „Säulenbeine“. Denn neben den Armen sind insbesondere die Beine sichtbar von einem Lipödem betroffen, so Lossagk: „Der restliche Körper ist zunächst unauffällig. Im Verlauf können aber auch weitere Areale erkranken - wobei Hände und Füße immer schlank bleiben.“

#### Diagnose eigentlich simpel zu stellen

Eine genaue Diagnose erfordert eine gründliche Anamnese, also die Erhebung der Krankengeschichte und eine klinische Untersuchung. Ob ein Lipödem vorliegt, kann in nicht eindeutigen Fällen abschließend nur ein Lipödem-Spezialist eindeutig klären. Eine genaue Diagnose ist der erste Schritt zu einer erfolgreichen Therapie und einem besseren Verständnis dieser oft

### Was ist ein Lipödem?

Ein Lipödem betrifft hauptsächlich Frauen. Die chronische Erkrankung ist gekennzeichnet durch eine ungleichmäßige Verteilung von Fett, die zu einer Vermehrung des Fettgewebes in bestimmten Körperregionen führt, wie den Beinen, Armen oder dem Gesäß. Diese Fettansammlungen sind immer symmetrisch und können zu Schmerzen, Schwellungen und einer erhöhten Empfindlichkeit der Haut führen. Im Gegensatz dazu ist Übergewicht eine allgemeine Zunahme des Körpergewichts aufgrund eines Ungleichgewichts zwischen Energieaufnahme-, und verbrauch. Ein Lipödem ist nicht heilbar und verursacht Betroffenen in der Regel Schmerzen. Bis heute rätselt die Wissenschaft, wie es zu der krankhaften Fettverteilungsstörung kommt. Als ziemlich sicher gilt, dass sowohl die Genetik als auch die Hormone wesentlichen Einfluss auf die Entstehung haben. In den meisten Fällen tritt sie bei Frauen nach einer hormonellen Veränderung wie Pubertät oder beispielsweise einer Schwangerschaft auf. Männer hingegen sind davon so gut wie nie betroffen.

me-, und verbrauch. Ein Lipödem ist nicht heilbar und verursacht Betroffenen in der Regel Schmerzen. Bis heute rätselt die Wissenschaft, wie es zu der krankhaften Fettverteilungsstörung kommt. Als ziemlich sicher gilt, dass sowohl die Genetik als auch die Hormone wesentlichen Einfluss auf die Entstehung haben. In den meisten Fällen tritt sie bei Frauen nach einer hormonellen Veränderung wie Pubertät oder beispielsweise einer Schwangerschaft auf. Männer hingegen sind davon so gut wie nie betroffen.



Foto: Lipocura

Die Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Dr. Katrin Lossagk, ist Ärztliche Leiterin bei LIPOCURA in der Münchner Klinik mednord und der Kölner Beethoven-Klinik.

missverstandenen Erkrankungen. Die Behandlung von Lipödem konzentriert sich in der Regel auf die Linderung von Symptomen und die Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen. Dies kann die Verwendung von Kompressionskleidung, manuelle Lymphdrainage, physikalische Therapie und in einigen Fällen chirurgische Eingriffe umfassen. Bei Übergewicht hingegen steht die Gewichtsreduktion im Vordergrund, um das Risiko von Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes zu verringern.

**Lymphdrainage, Schwimmen, Fettabsaugung**

Heilbar ist ein Lipödem nicht. Eine konservative Therapie zielt darauf ab, den Lymphfluss zu verbessern und die Beschwerden zu lindern. „Ziel der konservativen Therapie ist es, den Lymphfluss unter anderem durch Lymphdrainagen zu verbessern und

die Beschwerden zu lindern“, sagt Lossagk. Dabei sind Lymphdrainagen und sportliche Betätigungen wie Schwimmen und Aquagymnastik hilfreich. Bei fortgeschrittenen oder trotz wenig Umfang aber sehr schmerzhaften Befunden ist eine Fettabsaugung (Liposuktion) eine wirksame Option. Dabei werden die kranken Fettzellen per Kanülen dauerhaft entfernt, ohne die Lymphbahnen zu schädigen. „So lassen sich Schmerzen langfristig lindern, Folgeerkrankungen verhindern und der Patientin kann die ursprüngliche Körperform zurückgegeben werden“, erläutert die Expertin – „eine fachärztliche Behandlung vorausgesetzt, bei der alle betroffenen Körperareale berücksichtigt werden.“ Je nach Umfang dauert der Eingriff zwischen ein und drei Stunden. „Da es sich in der Regel um eine großvolumige Fettabsaugung handelt, wird der Eingriff in Vollnarkose stationär durchgeführt – oftmals unter-

gliedert in mehreren Schritten“, erläutert die Plastische Chirurgin. „Erneute Lipödeme in den bereits abgesaugten Arealen sind danach sehr unwahrscheinlich“, versichert sie.

Wie jede Operation, so ist auch eine Liposuktion mit Risiken verbunden. „Durch die Optimierung der Methoden über die Jahre hinweg konnten diese aber entscheidend gesenkt werden“, betont Lossagk. Möglich sind Schwellungen, Blutergüsse und Wassereinlagerungen. Diese bilden sich aber vollständig zurück. Durch die einmalige Gabe eines Antibiotikums treten Wundinfektionen äußerst selten auf.

Die Kosten einer Lipödem-Therapie werden von den Krankenkassen in der Regel höchstens im fortgeschrittenen Stadium 3 übernommen. Am besten sprechen Patienten vorher mit ihrer Krankenkasse. Um das gewünschte Resultat zu optimieren, werden narbenlose Hautstraffungsverfahren wie Lasertherapien oder die Cool-Plasma-Methode empfohlen. „Direkt im Anschluss an die Liposuktion durchgeführt, entstehen hierbei keine zusätzlichen Narben“, so Lossagk. Das Endergebnis ist sofort und nach etwa sechs Monate nach der Behandlung sichtbar.



**Machen Sie den Lipödem-Selbsttest!**

Haben Sie die Vermutung von einer Fettverteilungsstörung betroffen zu sein? Der kostenlose „Lipödem-Selbsttest“ zeigt, wie hoch die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung für Sie ist:  
<https://www.lipocura.de/lipoedem/selbsttest/>