

# Meine Lipödem-Geschichte

(Janina, 55 Jahre, Sohn 33 Jahre, Enkel 1 Jahr)

## Vorgeschichte

Liebe Leser/innen, nachdem ich gebeten wurde, meine Erfahrungen mit der Behandlung meines Lipödems mittels Liposuktion zu Papier zu bringen habe ich mich gefragt: „Wo soll ich bloß anfangen?“. Ich erhielt, wie viele andere Betroffene, eine Diagnose erst nach Jahrzehnten im Jahr 2013, also als ich bereits 48 Jahre alt war. Bei mir trat die Verschlimmerung mit Beginn der Wechseljahre und nach Absetzen der Einnahme von Schwangerschaftsverhütungsmitteln ein. Erwähnen möchte ich hier, dass ich seit meiner Pubertät die Pille eingenommen habe, weil ich an Endometriose litt, die nur mit der Einnahme der Pille einigermaßen beherrschbar war. In den letzten Jahren vor Beginn der Wechseljahre habe ich den Nuva-Ring angewendet. Meine Beine explodierten nach dem vollständigen Absetzen der Schwangerschaftsverhütungsmittel dann aber förmlich und ich nahm ca. 20 kg zu. Also trat auch bei mir, wie bei so vielen Betroffenen, eine Verschlimmerung des Lipödems nach einer Hormonumstellung ein.

Etwa zu diesem Zeitpunkt habe ich wegen eines Krampfaderleidens im linken Bein eine Phlebologin (Gefäßchirurgin) aufgesucht. Die Phlebologin hat mir dann die Krampfader operativ entfernt. In der Nachuntersuchung zu dieser OP – ich selbst hatte die Ärztin bewusst nicht auf mein Problem angesprochen – erwähnte sie beiläufig: „Ach übrigens, Sie haben auch ein Lipödem“. Zuerst war ich überrascht, denn es war das erste Mal, dass eine Ärztin mir bestätigt hatte, dass meine dicken Beine „krankhaft“ wären und es gab eine Diagnose. Bisher hatten alle Ärzte, die ich auf meine dicken Beine und meinen im Gegensatz dazu schlanken Oberkörper angesprochen hatte, mein Problem als „Schönheitsfehler“ abgetan. „Das macht nichts, sie haben ja keinen dicken Bauch.“ „Dicke Beine machen nicht krank, ein dicker Bauch schon.“. Solche u. ä. Aussagen habe ich nicht nur einmal von Ärzten zu hören bekommen. Als ich die Phlebologin dann fragte, was ich denn selbst tun könne, um es loszuwerden hieß es: „Nehmen Sie 20 kg ab, dann geht es Ihnen besser und bewegen Sie sich mehr“ und dass es chronisch wäre und nicht wieder weggehen würde. Meine Ausführungen, dass ich mich gesund und ausgewogen ernähre, mich viel bewege, weil ich Rad fahre, Aquafitness, Yoga und Trampolintraining mache, ignorierte sie. Ihre Gedanken konnte ich erraten. Sie hat mir nicht geglaubt und antwortete stattdessen: „Jedes Kilo Übergewicht hat man sich mit Essen zugeführt“. Entlassen aus dieser Sprechstunde wurde ich dann aber immerhin mit Rezepten für Manuelle Lymphdrainagen (MLD) und flachgestrickter Kompressionsstrümpfe. Mehr könne sie für mich nicht tun, so war die Aussage der Ärztin.

Rückblickend auf meinen Lebensweg und die Erkenntnisse, die inzwischen medizinisch über das Lipödem vorliegen, kann ich sagen, dass es bei mir wohl schon in der Pubertät begonnen hat.

Schon damals waren meine Oberschenkel und das Gesäß im Vergleich zum Oberkörper überproportional dick. Als Jugendliche hatte ich schon die typischen „Reiterhosen“, war aber ansonsten gertenschlank. Egal wie hoch mein Gesamtgewicht im Laufe meines Lebens war, ich hatte zwischen „Oben“ und „Unten“ einen Größenunterschied von drei Konfektionsgrößen. In Hoch-Zeiten des Lipödems trug ich die Hosengröße 48/50. Passende Hosen gab es nicht, wenn ich mit den Beinen überhaupt in Hosen passte, dann war immer die Taille viel zu weit und von hohen Stiefeln in meiner Wadenweite konnte ich nur träumen.

Dass ich auch schon in der Jugend „schwere Beine“ hatte, ist mir auch jetzt nach den Liposuktionen erst so richtig bewusst geworden. Schnelles Laufen (Spurt und Jogging) und Springen waren mir schon in der Schule ein Graus, da war ich immer das Schlusslicht. Damals habe ich das einfach meiner Unsportlichkeit zugeschoben. Wirklich unsportlich war und bin ich aber gar nicht, denn in anderen Sportarten, wie Bodenturnen, Yoga oder Schwimmen war ich gut und lange Radtouren waren bis vor ein paar Jahren auch noch kein Problem. Mit zunehmendem Bein- und Gesäßumfang wurde es dann mit dem Radfahren allerdings immer schwieriger. Das Treten fiel mir immer schwerer, ich hatte Schmerzen beim Sitzen auf dem Sattel und es scheuerte. Das Fett hat einfach zu sehr gedrückt.

Zirka ab dem Jahr 2015, genau datieren kann ich den Zeitpunkt gar nicht mehr, da es schleichend schlimmer wurde, kamen dann trotz regelmäßiger Manueller Lymphdrainagen (MLD 2 x wöchentlich 1 Stunde) und konsequentem Tragen von flachgestrickter Kompression weitere Probleme hinzu. Ich konnte kaum noch Treppensteigen, Hocken und Knien ging nicht mehr und einige Yoga-Stellungen auch nicht und was das Schlimmste war, ich bekam die typischen Lipödem-Schmerzen. Besonders abends nach Ablegen der Kompression waren sie unerträglich. Dann hatte ich das Gefühl, meine Beine würden platzen, weil alles durch die Kompression aus dem Gewebe Gedrückte dorthin zurückschoss. Die Beine hochzulegen brachte keine Entlastung mehr und es dauerte irgendwie eine gefühlte Ewigkeit, bis ich einschlafen konnte. Schmerzmittel habe ich deswegen aber nur sehr selten genommen. Erholsam war der Schlaf in der Nacht aber nicht mehr. Auf der Seite liegen ging nicht mehr, weil es an den Oberschenkeln so drückte und wehgetan hat; auf dem Rücken liegen ging auch nicht lange. Wegen des großen Gesäßumfangs entwickelte sich ein Hohlkreuz (der typische „Entenpo“). Beschwerden in der Lendenwirbelsäule kamen hinzu.

## **Warum ich mich für die Liposuktion entschieden habe**

Als die Beschwerden trotz der konservativen Behandlung und meiner Selbstdisziplin mit Sport und gesunder Ernährung schlimmer wurden und die Phlebologin dann feststellte, dass sich auch noch ein begleitendes Lymphödem entwickelte, habe ich für mich folgende Überlegungen angestellt:

- Willst du mit den Manuellen Lymphdrainagen (MLD) und der Kompression bis zu deinem Lebensende weiterleben? – Nein, das willst du nicht!
- Willst du mit dem Gedanken weitermachen, du würdest selbst nicht genug für dich tun und bist nicht stark genug gegen das Lipödem zu kämpfen? – Nein, das willst du nicht!
- Willst du versuchen, dich in dein Schicksal zu fügen, das Lipödem und deinen Körper so zu akzeptieren wie er ist und damit weiterleben? – Nein, das willst du nicht!
- Willst du die Einschränkungen deiner Beweglichkeit und Fitness für die Zukunft akzeptieren und das Risiko eingehen, dass es noch schlimmer wird? – Nein, das willst du nicht!
- Willst du Folgeschäden riskieren wie sie deine Mama jetzt im Alter hat? Sie hat ebenfalls Lipödem und leidet jetzt im Alter an Arthrose, Osteoporose, Herzschwäche und einem Lymphödem. Sie hat sich bereits mit Anfang 70 ein künstliches Kniegelenk einsetzen lassen müssen. Außerdem leidet sie an Bluthochdruck und Übergewicht. Zwischenzeitlich hat sie nun ihre Mobilität komplett verloren. – Möchtest du im Alter auch darunter leiden? - Nein, das willst du nicht!
- Willst du erst mal abwarten, ob es mit Tragen der Kompression und den Lymphdrainagen vielleicht nicht schlimmer wird? – Nein, das willst du nicht!
- Willst du eine mögliche Erwerbsunfähigkeit riskieren? Nein, das willst du nicht!

- Willst du irgendwann mit Enkelkindern auf dem Fußboden rumkrabbeln und ihnen hinterherrennen können? – Ja, das will ich!
- Gibt es eine Möglichkeit das Lipödem loszuwerden und damit eine Chance die Schmerzen zumindest zu reduzieren, Folgeschäden zu verhindern oder abzumildern, die Beweglichkeit wieder zu erlangen und die Lebensqualität zu verbessern? Ja, die gibt es!

Für mich stand also fest, dass ich den Weg der Operationen gehen will, um das Lipödem loszuwerden oder die Auswirkungen zumindest abzumildern.

Die Antwort meiner Phlebologin, als ich sie beim nächsten Termin darauf ansprach, lautete: „Also davon kann ich Ihnen nur abraten und ich kann Ihnen auch keinen Spezialisten dafür empfehlen. Wenn da was schiefgeht, dann sind Ihre Lymphgefäße womöglich dauerhaft geschädigt.“ Davon habe ich mich aber nicht beeinflussen lassen und habe angefangen im Internet nach Spezialisten für die Liposuktion beim Lipödem zu recherchieren. Dass ich darauf achten musste, dass es Ärzte sein müssen, die unter äußerster Schonung der Lymphgefäße operieren, zumindest dafür hatte mich die Ärztin mit ihrer Aussage sensibilisiert. Gute Informationen habe ich auf der Internetseite: [www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de) gefunden, allerdings war „meine Klinik“ damals dort noch nicht gelistet. Diese habe ich erst durch weitere Recherchen im Internet gefunden. Auch wollte ich mich in meinem Heimatort operieren lassen. Der Gedanke nach den OPs hunderte Kilometer durch Deutschland fahren zu müssen, gefiel mir überhaupt nicht. Ungefähr zu diesem Zeitpunkt habe ich dann das erste Mal an einem Treffen der Selbsthilfegruppe LiLy-Berlin teilgenommen und habe dort eine Leidensgefährtin kennengelernt, die gerade just in der Klinik, die ich mir ausgewählt hatte, ihre letzte Liposuktion an den Armen hinter sich hatte. Vor mir stand eine kleine, zierliche und schlanke Frau, die trotz Schmerzen von der letzten OP glücklich und zufrieden wirkte und mir in aller Seelenruhe meine Fragen beantwortet hat. Was für ein Zufall, dachte ich mir, dass du dir genau diese Klinik ausgesucht hast.

## Mein Weg zur Liposuktion

Nach der ersten Kontaktaufnahme zur Klinik, die ich mir für meine OP ausgesucht hatte, wurde ich dann in meinem Elan, den Plan so schnell wie möglich in die Tat umzusetzen, aber erst einmal ausgebremst. Einen Termin zur Erstbegutachtung bekam ich in einem halben Jahr. Im Nachhinein muss ich sagen, dass das gar nicht mal so schlecht war. Ich hatte dadurch genug Zeit meinen Entschluss noch einmal gründlich zu überdenken. Das habe ich dann auch getan und während dieser Zeit auch noch einen Neurologen konsultiert, weil ich dachte, vielleicht lässt sich mit psychologischer Hilfe das Problem im Kopf ja soweit zurückdrängen, dass ich es akzeptieren und ohne OPs gut damit weiterleben kann. Der Neurologe hat mich dann aber in meinem Entschluss bestärkt: „Wenn Sie das Problem mit den OPs loswerden können, dann gehen Sie es an!“ Dies war ein neuer und weiterer Punkt für meine Entscheidung zur OP.

Nach dem Begutachtungstermin in der Klinik im Oktober 2018 habe ich dann mit deren ausführlichem Gutachten, das mir ein Lipödem (Stadium II) und eine ausdrückliche OP-Empfehlung bescheinigte, trotz hoffnungsloser Aussicht auf Kostenübernahme im Dezember 2018 einen Antrag zur Kostenübernahme für die Liposuktionen bei meiner Krankenkasse eingereicht. Und dann war das Glück auf meiner Seite. Die Krankenkasse hat die zu treffende Entscheidung nicht innerhalb der nach § 13 Abs. 3 a Sozialgesetzbuch (SGB) Fünftes Buch (V) – Gesetzliche Krankenversicherung – vorgesehenen Frist gefällt. Damit war es zu einer sogenannten Genehmigungsfiktion gekommen. Ich möchte hier ausdrücklich betonen, dass dies für mich ein sehr glücklicher Umstand war, nicht die Regel ist, und zum damaligen Zeitpunkt der einzig mögliche Fall, die Kosten für die Liposuktionen von

der Krankenkasse erstattet zu bekommen. In der jüngeren Zeit hat das Bundessozialgericht die Rechtsprechung zur Genehmigungsfiktion gegenüber den Krankenkassen leider geändert. Siehe <https://rsw.beck.de/aktuell/daily/meldung/liste/?taxonomy=Meldungstichwort&propertyName=Meldungstichwort&taxon=genehmigungsfiktion>

oder auch

[https://www.vdk.de/deutschland/pages/themen/gesundheit/79855/tiefschlag\\_fuer\\_patientenrechte](https://www.vdk.de/deutschland/pages/themen/gesundheit/79855/tiefschlag_fuer_patientenrechte)

Trotz eingetretener Genehmigungsfiktion habe ich dann aber noch eine Anwältin für Sozialrecht einschalten müssen, um die Kostenübernahme gegenüber der Krankenkasse durchzusetzen.

Ich hätte die Liposuktionen auch ohne die Kostenübernahme der Krankenkasse durchführen lassen. Ich bin in der glücklichen Lage ein festes Anstellungsverhältnis zu haben, das mir die Aufnahme eines Kredites für die OPs ermöglicht hätte. Die Kosten für die erste OP hatte ich mir über Jahre selbst zusammengespart und meine Mama und liebe Freunde hatten sich angeboten, mich beim Abzahlen des Kredits zu unterstützen.

Dass Liposuktionen beim Lipödem seit Kurzem ab Stadium III befristet bis 31.12.2024 als Kassenleistung von den Krankenkassen übernommen werden, ist zu begrüßen. Die Voraussetzungen, damit die Krankenkassen die Kosten übernehmen, sind aber m. E. leider so gestrickt, dass nur wenige Betroffene das Glück haben werden, dass die Krankenkassen die Kosten dafür übernehmen. Eine vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) beauftragte Erprobungsstudie soll die offene Frage des Nutzens der Liposuktion bei Lipödem klären. Im Rahmen dieser Studie werden auch Betroffene mit Lipödem in Stadium I, II oder III operiert. Die Bewerbungsfrist für diese Studie ist aber bereits am 31.12.2019 abgelaufen und bis zur Veröffentlichung von Ergebnissen aus dieser Studie werden noch viele Jahre vergehen. Da ich mich ja nun bereits im Jahr 2019 habe operieren lassen, konnte ich mich für diese Studie auch nicht mehr anmelden. Deswegen bin ich der Lymphselbsthilfe e. V. sehr dankbar, dass ich meine Erfahrungen mit der Liposuktion hier veröffentlichen darf.

## Die Operationen

Die Liposuktionen wurden wegen der körperlichen Belastung in vier Operationsschritte unterteilt:

04.04.2019: Unterschenkel beidseits, entfernte Fettmenge: 6.900 ml

13.06.2019: Oberschenkelrückseiten und Gesäß beidseits, entfernte Fettmenge: 8.100 ml

10.10.2019: Oberschenkelvorderseite, entfernte Fettmenge: 7.000 ml

05.12.2019: Arme, entfernte Fettmenge: 4.700 ml

Insgesamt wurde ich also von 26.700 ml, also 26,7 Litern, Lipödemfett befreit. Man stelle sich diese Menge an Butterstücken vor!

Während des gesamten OP-Zeitraums, also auch zwischen den Operationen, bin ich jede Woche zweimal, in den ersten beiden Wochen dreimal, zur Manuellen Lymphdrainage (MLD) gegangen und habe meine Flachstrick-Kompression konsequent durchgängig getragen. In den ersten 14 Tagen nach jeder OP musste die Kompression Tag und Nacht getragen werden, damit die Schwellungen und Blutergüsse möglichst schnell wieder zurückgehen. In der längeren Pause über den Sommer 2019 habe ich dann auch schon mal wieder an der einen oder anderen Yoga-Stunde teilgenommen und bin wieder Fahrrad gefahren.

Da man bei Umfangsveränderungen Anspruch auf eine neue Kompressionsversorgung hat, wurde mir diese dann auch immer anstandslos von meiner Phlebologin verschrieben. Die Messung für die neue

angepasste Kompression habe ich aber immer frühestens ca. drei Wochen nach den OPs machen lassen, weil erst dann die Schwellungen in ausreichendem Maße zurückgegangen waren. Mit der jeweils angepassten Kompression bin ich dann in die nächste OP gegangen.

Ich persönlich hatte das Glück, dass mir meine Ärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin noch ein apparatives Lymphdrainagegerät (Lymphomat) für zu Hause verschrieben hat. Dieses wurde mir, dank der Hilfe beim Antrag durch einen kompetenten Medizinprodukteberater, von der Krankenkasse auch genehmigt, so dass ich an den Tagen, an denen ich keine MLD hatte, in meine „Kosmonauten-Hose“ gestiegen bin (eine liebe Kollegin hat das Ding so getauft 😊). Ich denke, dass das Gerät, zusätzlich zu den MLDen, den Heilungsprozess sehr positiv hat verlaufen lassen.

Für die Arm-OP hatte mir meine Kompressions-Fachfrau geraten, mir noch Kompressionshandschuhe verschreiben zu lassen. Für diesen Rat war ich ihr im Nachhinein sehr dankbar. Ich habe die Handschuhe zusätzlich zur Kompressionsjacke getragen. Die Handschuhe haben dann ein extremes Anschwellen der Handrücken nach der Arm-Liposuktion verhindert. U. U. schwellen diese nämlich nach der Arm-Liposuktion bis zur Größe eines Tennisballs an. Das hatte ich während meiner ersten OP bei einer Mitpatientin gesehen.

Die allerdringendste Frage möchte ich natürlich auch gern beantworten: Ja, es tut weh! Während der OPs natürlich nicht – ich wurde unter Vollnarkose operiert. Die Ärzte von operierten mit der Methode der WAL (Wasserstrahl-Assistierte-Liposuktion). Aber hinterher ist das absolut kein Spaziergang (auch wenn man diesen so schnell wie möglich wieder machen soll 😊). Es können Kreislaufprobleme auftreten, die auch schon mal heftig ausfallen können, aber das hängt von der eigenen Konstitution ab. Der Kreislauf kann in der ersten Zeit nach den OPs schon mal noch ab und zu entgleisen. Über den Umgang damit wurde ich aber umfassend von den Ärzten und Schwestern der Klinik aufgeklärt. Bei mir waren die Kreislaufprobleme nach der ersten OP am Schlimmsten und das erste Mal nach der OP die Kompression zum Duschen auszuziehen ist eine Tortur. Man sollte dabei Sitzen, sonst könnte der Kreislauf absacken. Eine halbe Stunde vorher eine Schmerztablette einzunehmen ist hilfreich. Mit der Schmerzmitteleinnahme sollte man sich auch unbedingt an die ärztlichen Vorgaben halten und diese regelmäßig nehmen, auch wenn man denkt, es würde schon wieder gehen. Man soll sich hinterher ja sofort wieder bewegen und sobald wie möglich spazierengehen. Mit Schmerzen geht das nicht.

Ca. 12 Tage nach den OPs wurden die Fäden gezogen, denn die Eintrittslöcher für die Absaugkanülen wurden mit einem Faden genäht. Diese „kleinen Narben“ sind bei mir so gut wie überhaupt nicht mehr zu sehen. Ab zwei Wochen nach den OPs spürt man eine deutliche Besserung und das Gewebe schwillt langsam ab. Dann kann man schon das OP-Ergebnis „erahnen“. Bei mir war das jedes Mal ein sehr erhebendes und glückliches Gefühl. Bis die blauen Flecken äußerlich nicht mehr sichtbar waren, hat es aber so ca. fünf Wochen gedauert. Die innerliche Wundheilung dauert aber viel, viel länger.

Ich habe mir nach jeder OP eine Ruhezeit von drei Wochen genommen. 14 Tage Krankschreibung und eine Woche Urlaub. Mit meinem Arbeitgeber hatte ich das vorab so besprochen und wurde von diesem in meinen Vorhaben auch sehr unterstützt. Dafür bin ich sehr dankbar – ist ja heutzutage eher die Ausnahme. Krankgeschrieben und zwischen den OPs betreut, hat mich meine Hausärztin, die mir auch zu den OPs geraten hatte, weil sie mich als „ganzen Menschen“ mit meinen Problemen gesehen hat. Auch ihr danke ich an dieser Stelle ganz besonders.

## Meine Liposuktions-Erfolge

Für mich persönlich waren die Liposuktionen ein voller Erfolg. In der Abschlussuntersuchung im Dezember 2020 hat mir der Arzt bestätigt, dass es für mich optimal gelaufen ist. Mit den Ergebnissen bin ich sehr zufrieden:

- Ich wurde von meinen lipödem-bedingten Schmerzen befreit.
- Ich habe meine volle Beweglichkeit wieder. Damit kam das „Wieder-mehr-Bewegen“ automatisch.
- Hocken, Knien, Treppensteigen, lange Radtouren, alle Bewegungen beim Yoga (was hat die Lehrerin gestaunt, wie gelenkig ich eigentlich bin) – alles ist wieder möglich und ich kann, hurra, mit meinem Enkelkind auf dem Fußboden herumkrabbeln. Mittlerweile kann ich ihm auch hinterherrennen, denn er kann schon laufen.
- Die Umfangsverminderungen sind enorm, dadurch sind meine Gelenke, besonders die Kniegelenke entlastet. Sie „knirschen“ nicht mehr.
- An Gewicht habe ich ca. 20 kg verloren. Ich bin 171 cm groß und wiege jetzt 78 kg (vor den Liposuktionen 98 kg). Damit habe ich mein Wohlfühlgewicht erreicht und ich fühle mich in meinem Körper wieder sehr wohl. Ein Gefühl, das ich seit einer gefühlten Ewigkeit nicht mehr hatte. Ich esse wieder mit Lust und Genuss, ohne bei jedem Bissen ein schlechtes Gewissen zu haben. Ich ernähre mich wie vorher, ausgewogen und gesund, eher weniger Fleisch und Wurst, trinke fast nur Wasser, am liebsten mit Zitrone, oder ungesüßten Tee. Morgens darf es auch eine Tasse Kaffee sein. Da ich nach der letzten OP nicht wieder zugenommen habe, kann daran nicht viel verkehrt sein.
- An Unterschenkeln (Waden) habe ich je 10 cm Umfang weniger, an den Knien sind es 9 cm pro Knie. Knie? Ja, ich habe tatsächlich welche! An den Oberschenkeln sind es pro Bein je 21 cm weniger und am Gesäß 15 cm. Die Oberarme sind je 10 cm schlanker. Am Taillenumfang hat sich während der gesamten OP-Zeit nichts verändert. Was zu Beweisen war: Ich hatte mir das Lipödem nicht angefressen!
- Bei der letzten Konsultation bei meiner Phlebologin konnte diese auch kein begleitendes Lymphödem mehr feststellen, so dass sie mir kurzerhand keine MLD mehr verschrieben hat und – was für ein Wunder – auch das Lipödem war nicht mehr nachweisbar; die Ironie an dieser Stelle muss bitte erlaubt sein. Ich vermisse die Lymphdrainagen nicht und habe auch nicht das Gefühl, dass ich sie noch brauche. Die neu gewonnene Freizeit verbringe ich jetzt mit meinem Enkel 😊. Sollte ich das Gefühl haben, mal wieder eine Lymphdrainage zu benötigen, dann kann ich in meine „Kosmonauten-Hose“ steigen.
- Seit Beginn des Sommers 2020 habe ich mich auch von meiner Flachstrick-Kompression „entwöhnt“. Ich merkte irgendwann, dass sie nur noch lästig war und hatte das Gefühl, dass sie auch nichts mehr bewirkt. Bis dahin hatte ich sie noch konsequent täglich getragen, weil mir immer noch der Gedanke im Kopf rumspukete: „Wenn ich sie weglasse, kommt es wieder“. Anfangs habe ich sie tageweise weggelassen, dann nur noch gelegentlich getragen und mittlerweile trage ich sie gar nicht mehr – was für eine Befreiung!
- Das optische Ergebnis der OPs ist auch sehr gut. Ich habe keine Größenunterschiede mehr zwischen Ober- und Unterkörper, sondern trage jetzt durchgängig die Konfektionsgröße 42. Manchmal passt auch die 40, je nach Schnitt. Mein erster Kauf nach der Unterschenkel-OP

waren hohe Wadenstiefel. Ich bin einfach in ein Schuhgeschäft gegangen, habe welche angezogen und hurra, der Reißverschluss ging zu! Auch die erste Hose, die ich nach den Liposuktionen an den Beinen probierte, passte auf Anhieb!

- Zum kosmetischen Ergebnis kann ich folgendes sagen: An den Oberschenkeln sind Dellen und kleine Unebenheiten zurückgeblieben, Hautüberschüsse aber nicht. Eine nachträgliche Hautstraffung ist nicht notwendig. Mich persönlich stört dies aber überhaupt nicht. Mit 55 ist die Haut halt nicht mehr so straff wie mit 20 und dass sich die Haut nicht mehr ganz glätten wird und Unebenheiten zurückbleiben können, darüber hatte mich mein Arzt im Vorhinein auch vollständig aufgeklärt. Aber schon mit normalen Strumpfhosen sieht man nichts mehr, trotzdem trage ich aber gern welche mit Stützeffekt, diese machen das Erscheinungsbild noch etwas besser.
- Ich trainiere jetzt fast täglich mit der Faszien-Rolle. Vielleicht kann ich damit noch längerfristig eine Verbesserung des Hautbilds bewirken. Der Arzt sagte mir auch bei der Abschlussuntersuchung, dass dies durchaus noch einen Effekt haben kann. Darüber, dass ich jetzt Faszientraining machen kann, bin ich sehr froh. Vor den Liposuktionen war dies unmöglich, weil es zu sehr schmerzte.

An dieser Stelle füge ich zwei Bilder ein. Eins von „Vorher“ und eins von „Nachher“. Auch wenn sie den optischen Eindruck meiner Veränderung dokumentieren; für mich persönlich ist mein Empfinden wichtiger. Und das sagt mir: Du hast alles richtig gemacht! Ich fühle mich wohl, fit und gesund, bin wieder voll leistungsfähig und habe Spaß und Freude am Leben.



„Vorher“: September 2018



„Nachher“: September 2020

## Fazit

Für mich persönlich war die Entscheidung, mein Lipödem mittels Liposuktionen entfernen zu lassen, die beste Entscheidung meines Lebens. Meine Lebensqualität hat sich so sehr verbessert, dass ich sagen kann, ich habe ein neues Leben geschenkt bekommen. Ich genieße mein Leben ohne Lipödem in vollen Zügen. Die Schmerzen und blauen Flecke (Auweia, die waren wirklich krass!) und Einschränkungen nach den OPs sind inzwischen Geschichte und von der Angst, dass es vielleicht doch irgendwann wiederkommt, habe ich mich (fast) verabschiedet.

Ich vertraue da ganz den Ärzten. Sie haben professionell, mit viel Erfahrung und unter absoluter Schonung des umliegenden Gewebes und der Lymphgefäße operiert. Mein Gefühl ist auch, dass das Lipödem umfassend entfernt wurde. Der Abschlussuntersuchung im Dezember 2020 sehe ich mit Spannung entgegen. Ich fühle mich, gefühlt das erste Mal in meinem Leben, „wohl in meiner Haut“. Gesundheitlich geht es mir sehr gut, auch wenn man in diesen schweren C-Zeiten schon viel Kraft aufwenden muss, um nicht an der zurzeit herrschenden Situation zu verzweifeln. Aber besser als jede Medizin ist mein kleiner Enkel.

Ich persönlich würde mich jederzeit wieder für die Liposuktion als Behandlungsmethode bei Lipödem entscheiden. Bei mir war es jetzt auch gerade noch der richtige Zeitpunkt, weil die Wechseljahre durch sind, da diese also meine letzte größere Hormonumstellung im Leben waren. Ich hatte vor den OPs auch noch keine weiteren Vorerkrankungen, die hinderlich gewesen wären.

Bei der Gelegenheit möchte ich hier allen danken, die mich auf meinen Weg zu einem besseren, schöneren und gesunderen Leben unterstützt und begleitet haben und mich auch vorher so geliebt haben, wie ich war. Ganz besonders danken möchte ich meinen lieben Freunden, die mich nach den OPs „gepflegt“ haben und natürlich vor allem meiner lieben Mama, meinem Sohn, meiner Schwiegertochter und ihren Eltern.

Mein letzter und herzlichster Dank gilt hier meinem Operateur und den anderen Ärzten und Schwestern für die hochspezialisierte, kompetente und effektive Behandlung, die mich zu keiner Zeit auch nur ansatzweise an meiner Entscheidung für die Liposuktionen hat zweifeln lassen.