

ENDLICH SCHMERZFREI!

Mein Leben nach meinen Liposuktionen

Ich bin Nancy, 29 Jahre jung, und habe den Schritt gewagt, dem Lipödem den Kampf anzusagen. Mit dem Artikel möchte ich Euch meine Erfahrungen zur Liposuktion erzählen.

Ich war 20 Jahre alt, als ich mich das erste Mal fragte, „Warum habe ich so viele Dellen und ständig Hämatome an meinen Beinen?“. Außerdem hatte ich immer ein komisches Gefühl, was ich nicht einordnen konnte. Es war kein „typisches“ Gefühl, das man kennt, sondern anders. Ich ging von Cellulitis aus. Ich entschloss mich, zu meinem Hausarzt zu gehen, um zu fragen, was das sei. Er verwies mich ans Gefäßzentrum Bahrenfeld/Hamburg. Dort machte ich einen Termin.

Ich war sehr gespannt auf den Termin und hatte alle Hoffnung, dort unterstützt zu werden und eine Antwort zu erhalten – die bekam ich auch. Nach der Analyse und Messung meiner Beine bekam ich die Diagnose: Lipödem! Dies hatte ich zum ersten Mal gehört und wusste nicht, was es ist. Nach ausführlicher Beschreibung meiner Diagnose und dem Vermerk meiner Ärztin war ich zutiefst traurig. Sie sagte mir, dass ich die Symptome durch Kompressionsstrumpfhosen und Lymphdrainage minimieren könne, jedoch eine Liposuktion notwendig sei, um die Schmerzen zu bekämpfen. Dies würde die Krankenkasse nicht bezahlen und koste mehrere tausend Euro.

Zu dem Zeitpunkt war es unvorstellbar, dies bezahlen zu können. Sie sagte mir auch, dass ich ja jung sei und ich weiterhin Sport treiben und auf meine Ernährung achten solle. Ich war immer schon sehr sportlich und war auch in einem Tanzverein über mehrere Jahre aktiv. Ich wog zu der Zeit 57 Kilo. Mein Oberkörper war schlank, nur meine Beine nicht. Ich wurde noch ehrgeiziger als zuvor und habe noch viel mehr Sport gemacht und auf vieles geachtet, jedoch passierte nichts, meine Beine wurden immer schwerer und vom Umfang immer dicker. Dies frustrierte mich und führte zu einer dauerhaften Unzufriedenheit und einer daraus resultierten Essstörung.

Ich befasste mich dann nach einigen Jahren wieder mit dem Thema Lipödem. Ich ging zu einem Phlebologen (September 2018), der nochmals meine Krankheit als ein Lipödem im Stadium 2 diagnostizierte. Ich entschied mich, auch noch zum Gesundheitsamt zu gehen, um ein amtsärztliches Gutachten zu bekommen. Auch dort wurde mir die Krankheit Lipödem im Stadium 2 bestätigt. Die konservative Heilmethode, die im Vorwege ausreichend angewandt wurde, führte zu keiner ausreichenden Linderung. Ich konnte und wollte so nicht mehr leben. Mit den Jahren hat sich das bereits automatisch in meine Gedanken eingebrannt, so dass ich jeden Tag darüber nachgedachte: „Was esse ich heute?“, „Was ziehe ich heute an, damit man meine Dellen nicht sieht?“, „Bin ich in der Lage heute raus zu gehen, obwohl ich Schmerzen habe?“, „Schauen mich die Menschen komisch an?“. Diese und noch viele weitere Fragen begleiteten mich täglich und belasteten meine Psyche total.

Ich entschied mich, in einer Klinik meine medizinisch indizierten Liposuktionen durchführen zu lassen. Dort habe ich mich sehr wohl gefühlt. Im Februar 2019 war es dann soweit. Die erste von vier Liposuktionen fand statt. Zur Zeit der Behandlung war ich 27 Jahre alt und habe 69 Kilo bei einer Körpergröße von 156 cm gewogen. Die Operation wurde mittels Wasserstrahl-assistierter-Liposuktion (WAL) durchgeführt.

Nun ging es an die Vorbereitungen. Ich habe vorab erst einmal einen formlosen Antrag an die Krankenkasse für eine Kostenübernahme der Liposuktionen gestellt. Dies wurde abgelehnt, was ich mir bereits im Vorwege gedacht hatte. Allerdings überbrachte ich dies einem Anwalt und bin noch bis heute im Prozess des Rechtsstreits. Ich erhoffe mir, dass ich den Gerichtsprozess gewinnen werde. Daraufhin habe ich mir einen Kredit bei meiner Bank von 24.000 € für die Kosten meiner medizinisch indizierten OPs geholt. Pro Liposuktion habe ich somit 6.000 € bezahlt. Ich musste mich gesundheitlich auch sehr gut darauf vorbereiten und viele Dinge regeln: Mit meinem Arbeitgeber musste ich bezüglich meiner Krankmeldungen sprechen, mit einer guten Ärztin, die hier in der Nähe

ist, die mir meine Fäden ziehen kann, mit meinem Phlebologen, der mir wichtige Rezepte ausstellte, mit meiner Physiopraxis, die im Vorfeld Bescheid wusste und die mir viele Termine zur Lymphdrainage anbot und zu guter Letzt meine Freunde, die sich in dieser schweren Zeit um mich gekümmert haben. Zudem mussten auch Präparate wie Eisentabletten, Kreislauftropfen, Salben, Kompression, Venenkissen etc. angeschafft werden, um die eigene bestmögliche Versorgung zu haben. Neben der Arbeit dies alles zu organisieren und gut zu planen, war eine große Herausforderung, die sich für mich ausbezahlt hat.

Die ersten drei OPs liefen in einem Rhythmus von sieben Wochen, außer der letzten OP, diese fand ca. vier Monate später statt. Mit einem Start von 69 Kilo und einer Hosengröße von 42 ging ich in die Operationen hinein.

Die insgesamt entfernte reine Fettmenge ist wie folgt:

- Arme 2800 ml im Februar 2019
- Unterschenkel 4900 ml im März 2019
- Oberschenkelvorderseite 6400 ml im Mai 2019
- Oberschenkelrückseite, Gesäß, Flanken und unterer Rücken 6400 ml im September 2019

Insgesamt wurden mir 20,5 l reine Fettmengen abgesaugt. An meinem Körpergewicht hatte sich nach den Liposuktionen nichts verändert, am Umfang allerdings schon. Ich habe an allen Körperstellen einen Umfang von ca. 7 - 10 cm verloren.

Die Operationen verliefen alle gut. Es war natürlich nicht leicht. Ich hatte Schmerzen, Hämatome und teilweise auch Kreislaufprobleme. Ich musste sehr geduldig sein, schließlich sah man nicht von jetzt auf gleich das Ergebnis. Alles war mit Wundwasser gefüllt und die Hämatome haben auch ihre Zeit gebraucht, um wegzugehen. Die Kompressionsstrumpfhose habe ich drei Wochen lang fast 24 Stunden getragen. Dies hat den Heilungsprozess gefördert, ebenso wie die Lymphdrainage und Bewegung.

Nach kurzer Erholung ging es dann ja auch weiter, so war das immer ein Auf und Ab der Gefühle. Zu der Zeit waren Bewegung und viel Trinken noch wichtiger als zuvor. Jeweils ca. vier Wochen nach einer OP bin ich auch zum Sport gegangen und konnte mich super bewegen. Der beste und schönste Moment, den ich hatte, war, als ich zum ersten Mal meine Muskeln richtig sehen konnte. Ich war so erstaunt, meine definierten Muskeln zu sehen, weil sie unter dem Lipfett versteckt waren und ich sie zuvor noch nie gesehen, sondern nur gespürt hatte. Mir liefen die Tränen und ich wusste in dem Moment, dass ich alles richtig gemacht habe. Schließlich hatte sich meine gesunde Lebensweise ausbezahlt. Ich war immer fit und fleißig und versuchte immer, so gut es geht, mich von meinem Lipödem nie unterkriegen zu lassen, doch das war der finale Schritt für mich, um den Schmerzen und dem Umfang ein für alle Mal „Tschüß“ zu sagen. Das Lipödem gehörte nicht zu meinem Körper und das habe ich nach meinen erfolgreichen Schritten dann auch gesehen. Stand November 2020 wiege ich 61 Kilo mit einer Hosengröße von 36 und bin von meinem Wunschgewicht von 56 Kilo nicht mehr weit entfernt. Ich merke, dass mein Stoffwechsel viel schneller und besser geworden ist. Ich musste auch nichts an meinem Lebensstil verändern, weil ich weiterhin eine gesunde Lebensweise habe und damit auch sehr glücklich und zufrieden bin.

Ich würde die Liposuktionen jeder Zeit wieder machen, denn ich lasse mir vom Lipödem nicht mehr meine Freiheit und Unbeschwertheit nehmen. Endlich habe ich den Körper, mit dem ich immer versucht habe, sorgsam umzugehen. Ich fühle mich nun endlich wohl in meinem Körper und bin endlich schmerzfrei!

An dieser Stelle danke ich nochmals meinem Operateur, der mir ein neues Leben geschenkt und mich endlich befreit hat.













