

Der mentale Aspekt der Liposuktion: Dünn über Nacht

Die körperliche Erholung von Patienten nach einer Fettabsaugung ist relativ einfach vorherzusagen. Abgesehen von unvorhergesehenen und seltenen Komplikationen werden die meisten Patienten etwa 12 Wochen nach der Operation zu mindestens 90 Prozent auf dem Weg zur vollständigen Genesung sein. Einige langfristige Schwellungen und harte Bereiche werden vielleicht auch noch einige Monate brauchen, bis sie vollständig abgeklungen sind.

Die psychischen Auswirkungen einer Operation sind hingegen wesentlich schwieriger vorherzusagen. Sie hängen in hohem Maße davon ab, wie stark sich die Krankheit schon vor der Operation auf das mentale Wohlbefinden ausgewirkt hat.

Einige Patienten haben möglicherweise eine Dysmorphophobie (ein verzerrtes Bild ihres Aussehens, das zu Angstzuständen führt), während andere teilweise oder vollständig aufgrund der Behandlung ihrer Krankheit an chronischen Depressionen leiden können.

Was tun, wenn es Ihnen schwerfällt, sich an Ihre neue Körpersilhouette zu gewöhnen?

- **Gehen Sie systematisch vor:** messen Sie Ihren Umfang und vergleichen Sie Ihre postoperativen mit Ihren präoperativen Maßen.
- **Seien Sie ehrlich zu sich:** Sind die Kleidungsstücke, die Sie vor der Operation getragen haben, nach der Operation lockerer?
- **Akzeptieren Sie sich:** Bekommen Sie von Ihrer Familie und Ihren Freunden positives Feedback zu Ihrer neuen Körpersilhouette? Es ist eher unwahrscheinlich, dass alle die Komplimente nur erfinden.
- **Haben Sie Geduld:** in den ersten Wochen nach der OP kann es sein, dass Ihre Gliedmaßen durch die Schwellungen größer aussehen als vor der OP. Die Schwellungen werden definitiv verschwinden, vielleicht nicht so schnell wie Sie es gerne hätten. Vergessen Sie nicht, dass das endgültige Ergebnis erst nach einem Jahr nach der OP endgültig beurteilt werden kann.



Dr. Axel Baumgartner

Eine Fettabsaugung und die damit verbundene Veränderung Ihres Aussehens führen nicht automatisch dazu, dass Ihr Gehirn diese Veränderung sofort akzeptiert und feiert. Es kann Monate dauern, bis Sie sich an Ihre neue Körperform gewöhnt und diese angenommen haben.

Die psychischen Auswirkungen, die das Lipödem auf Patienten hat, sind ebenso unterschiedlich wie die körperlichen Auswirkungen. Die Fettabsaugung bewirkt zwar eine schnelle körperliche Veränderung, aber einige Patienten brauchen manchmal Monate, um auch innerlich diese Veränderung anzunehmen. Wenn Ihnen immer wieder gesagt wird, dass Sie Geduld haben sollen, ehe Sie Ihre neue Körperform endgültig beurteilen, so trifft das sogar noch mehr auf Ihr psychisches Wohlbefinden zu. Viele stehen unter Druck, weil ihre Selbsthilfegruppe, ihr Arzt, ihre Freunde oder Familie jetzt von ihnen erwarten, dass sie aufgrund ihrer Liposuktion überschäumen vor Glück. Sie verstehen nicht, dass sie einfach noch etwas Zeit brauchen, um sich an ihre neue Körperform zu gewöhnen.

Wenn Sie zuvor bereits viele Jahre mit den psychischen Auswirkungen und Einschränkungen dieser Krankheit gelebt haben, wird es einige Zeit dauern, bis Sie sich mit Ihrem neuen Körper und der neugewonnenen Beweglichkeit zurechtfinden.

In manchen Fällen führt dies zu einer regelrechten Fixierung auf Körpermaße und -form. Viele begleitet die Angst, dass, wenn sie morgens aufwachen, ihre mit Lipödem gefüllten Gliedmaßen über Nacht zurückgekehrt sind. Diese Patienten brauchen die stetige Bestätigung von außen, dass sie völlig normal aussehen. Sie wissen gar nicht mehr, wie sie sich selbst von der Silhouette her einschätzen sollen. Jegliches Körpergefühl ist plötzlich verschwunden. Das kommt daher, dass der Kopf keine Zeit hatte, in die neue Körperform hineinzuwachsen und diese anzunehmen. Man könnte auch sagen „Körper und Geist sind noch nicht Eins“. Im Kopf stecken sie noch in ihrem alten Körper. Und dieser Konflikt zwischen Selbstwahrnehmung und Realität macht vielen Patienten erst einmal zu schaffen. Die oberste Regel ist, setzen Sie sich selbst auf keinen Fall unter Druck. Es fällt Vielen schwer, darüber zu sprechen. Sie haben Angst, andere könnten sie als undankbar empfinden und verurteilen. Frei nach dem Motto „Nun hattest du doch endlich deine Liposuktion. Was willst du denn noch?!“ Mein Rat lautet: Trauen Sie sich! Sprechen Sie darüber mit Menschen, die Sie verstehen. Manchmal ist das eigene Umfeld damit überfordert und reagiert mit Unverständnis und Ratlosigkeit. Wenden Sie sich z.B. an Selbsthilfegruppen auf Social Media. Dort sind Sie erst einmal in der Sicherheit der Anonymität und bekommen eine schnelle Reaktion auf Ihr Anliegen. Auch sogenannte „Lipödem Coaches“ sind hier eine gute Wahl, weil sie mit dem Problem vertraut sind und es nicht selten selbst durchlebt haben.

Auch eine Fotosession bei einem guten Fotografen kann Ihnen helfen, sich Ihrer neuen Körpersilhouette bewusst zu werden. Suchen Sie sich jemanden, der Sie richtig gut in Szene setzt. Hierbei geht es nicht um gefakte bearbeitete Bilder, sondern einfach darum, Ihre Schokoladenseite für sich selbst sichtbar zu machen und anzunehmen. Egal ob in Dessous oder in Kompressionsversorgung, Sie werden überrascht sein, wie schön Sie sind, wenn Sie sich schön sein lassen. Viele Lipödempatientinnen haben nur wenige alte Fotos von sich, weil sie sich nur ungern haben fotografieren lassen. Aber wenn Sie welche haben, kann auch der Vergleich mit den neuen Fotos sehr dabei helfen, sich seiner neuen Körpersilhouette bewusst zu

werden. Erlauben Sie sich, sich selbst schön zu finden und glücklich zu sein. Diese positiven Gedanken werden sich automatisch auch auf Ihr Umfeld übertragen.

Viele Lipödempatientinnen lehnen schon ihr ganzes Leben ihren Körper ab. Und nur weil sie jetzt eine neue Form haben, heißt das nicht, dass sie ihn auf einmal lieben können. Sie müssen erst lernen, ihren Körper und manchmal sogar auch sich selbst zu lieben. Achtsamkeit und Dankbarkeit sind hier die Schlüsselworte. Dankbarkeit lässt sich antrainieren. Konzentrieren Sie sich auf das Gute, das bereits vorhanden ist und nicht auf Ziele, die nur schwer erreichbar sind. Machen Sie sich die guten Seiten Ihres Körpers bewusst. Nur wenn man den eigenen Körper wieder spürt, kann man eins mit ihm werden und auch seelisch heilen. Meditation hat sich hierbei als hilfreich erwiesen. Schließen Sie für ein paar Minuten täglich die Augen und konzentrieren Sie sich nur auf ihre Atmung, und spüren Sie sich dabei. Nehmen Sie sich 1-2 Tage die Woche für ein schönes Bad und verwöhnen Sie Ihren Körper, indem sie ihn mit Ihrer Lieblingscreme bewusst Körperteil für Körperteil eincremen. Denken Sie dabei daran, wofür Sie ihm dankbar sind. Insbesondere unsere Füße, die uns durch unser ganzes Leben tragen, finden oft zu wenig Beachtung. Denken Sie daran, Ihr Körper kann nichts für seine Erkrankung! Er verdient es geliebt und geachtet zu werden. Und wenn die dunklen Gedanken wiederkommen, dann verdrängen Sie sie nicht. Es geht ums Wahrnehmen, Erkennen und Annehmen. Setzen Sie sich damit auseinander. Manchmal hilft es, die Gedanken auf einzelne Zettel aufzuschreiben und sich anzusehen. Und dann überlegen Sie, ob diese dunklen Gedanken wirklich gerechtfertigt sind und welche guten Gründe es gibt, sie nicht weiter zu verfolgen. Anschließend nehmen Sie den Zettel und verbrennen ihn in einer Schale. Sehen sie dabei zu, wie er sich in Rauch auflöst. Sie werden überrascht sein, wie gut Sie sich danach fühlen. Es gibt so viele hilfreiche Übungen in der Verhaltenstherapie, nutzen Sie sie für sich.

In einigen Fällen kommt es auch zu einer Verschiebung des Fokus. Die abgesaugten Beine passen jetzt wunderbar in die neue Jeans, aber Bauch und Hüfte erscheinen einem auf einmal so fürchterlich dick. Das nennt man Kontrastfehler. Durch Achtsamkeit mittels guter Ernährung und gezielten Übungen können Sie diesen Bereich an ihre Beine nach und nach angleichen. Aber manchmal ist es auch eine Selbstwahrnehmungsstörung. Und Selbstwahrnehmungs-

störungen resultieren aus Ängsten, die auch vor der Liposuktion schon dagewesen sind, aber denen Sie sich nie gestellt haben. Die Angst nicht geliebt oder ausgegrenzt zu werden. Oder auch einfach nie gut genug zu sein. Um diese Ängste zu überwinden, und sich so wahrnehmen zu können, wie man ist, gibt es verschiedene praktische Ansätze in der Verhaltenstherapie. Fragen Sie Andere, wie sie Sie sehen und was sie an Ihnen mögen. Dabei spielen nicht nur die Optik, sondern auch Eigenschaften eine Rolle. Schreiben Sie es auf ein Blatt Papier. Anschließend sehen Sie sich diesen Zettel an und stellen sich einen Menschen mit den genannten Merkmalen vor. Wir sind nur allzu bereit, gute Eigenschaften bei anderen zu bewundern, aber bei uns selbst schenken wir ihnen keine Beachtung. Indem Sie sich abspalten und diese Eigenschaften bei einer fiktiven Person visualisieren, wird nach und nach das Begreifen kommen, dass Sie dieser Mensch sind, von dem da die Rede ist.

Es gibt auch Fälle, in denen nach der Liposuktion die Libido abnimmt. Sie können es sich selbst nicht erklären, aber Sie haben überhaupt keine Lust mehr auf Sex. Dabei haben Sie erwartet, dass Sie sich jetzt viel wohler dabei fühlen würden. Stattdessen liegen die vor der Liposuktion euphorisch gekauften Dessous jetzt ungenutzt in der Schublade. Fett hat einen nicht unerheblichen Anteil an der Hormonproduktion. Neben vielen anderen wichtigen bioaktiven Stoffen bildet das Fettgewebe auch Östradiol. Durch die Entfernung kommt es manchmal zu Verschiebungen des Hormonhaushalts, was wiederum Auswirkungen auf Ihre Stimmung und Libido haben kann. Aber keine Sorge, die Minderung der Libido ist meist nur vorübergehend. Wenn es länger anhält, sollte gegebenenfalls ein Endokrinologe (Facharzt für Hormone) oder ein Gynäkologe für einen Hormonstatus hinzugezogen werden. Allerdings sollten mehrere Blutabnahmen stattfinden, da der Östrogenwert im Verlauf des Zyklus unterschiedlich hoch ist und Schwankungen unterliegt. Sollte tatsächlich

ein zu niedriger Östrogenspiegel der Fall sein, kann man ein Hormonpräparat einnehmen. Es gibt jedoch auch verschiedene alternative Möglichkeiten, mittels Ernährung und homöopathischen Präparaten, die Östrogenproduktion anzuregen.

Einige Patienten sind so fokussiert auf die Liposuktion als Allheilmittel, dass sie enttäuscht sind, wenn sich danach nicht alle Probleme automatisch in Luft auflösen. Hat vor der Liposuktion eine Essstörung bestanden, so wird sie nach der Liposuktion nicht auf einmal verschwunden sein. Es ist an der Zeit, sich damit auseinander zu setzen. Holen Sie sich Hilfe. Verhaltensmuster, die man sich über Jahre und manchmal sogar Jahrzehnte antrainiert hat, sind schwer zu durchbrechen. Alleine ist das fast unmöglich. Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus und Sie werden überrascht sein wie viele die gleichen Probleme haben. Vielleicht haben diejenigen auch einen guten Therapeuten zur Hand. Denn wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie das alleine nicht schaffen, dann holen Sie sich professionelle Hilfe, die Sie auf dem Weg, sich neu zu finden, unterstützt. Kognitive Verhaltenstherapie ist zum Beispiel eine Form der Psychotherapie, die sich bei Lipödempatientinnen mit diesem Problem als sehr hilfreich erwiesen hat.

Die erhebliche Investition von Zeit und Geld in die Erlangung eines beweglicheren, nicht ständig von Schmerzen geplagten Körpers, kann nur dann voll und ganz gewürdigt werden, wenn Sie sich genauso um Ihr seelisches Gleichgewicht bemühen.

Also Kopf hoch! Die Zeit heilt alle Wunden und eines Tages werden Sie in einen Laden gehen und nicht automatisch zu dem Ständer mit Übergrößen gehen. Sie werden Ihr altes Verhaltensmuster durchbrechen und Ihr „neues“ Leben beginnen, aufrecht und selbstbewusst.

Dr. Axel Baumgartner