

## Wir bieten:

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen steht für uns im Vordergrund. Viele Ärzte kennen die Krankheit Lipödem nicht und selbst wenn die richtige Diagnose gestellt wird, heißt das noch lange nicht, dass die Sachbearbeiter der Krankenkassen sich damit auskennen. Die Behandlung dieser chronischen und progredienten Krankheit gestaltet sich deshalb sehr schwer.

Auch der alltägliche Umgang ist nicht immer einfach. Deshalb können sich Betroffene bei uns über Tipps und Tricks austauschen. Hin und wieder sind auch bestimmte Programmpunkte geplant. Zum Beispiel Vorträge von Ärzten, Sanitätshäusern, Therapeuten, Ernährungsberatern und so weiter. Genauere Informationen hierzu werden über unsere Internetseite bekannt gegeben.

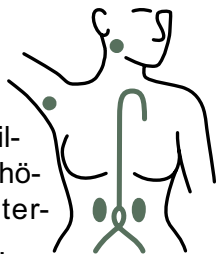
Auf der Website finden Sie auch ein Forum, in welchem überregional Fragen und Antworten ausgetauscht werden können.



## Wer wir sind:

Wir sind alle selbst von dieser Krankheit betroffen und daher ist uns im eigenen Interesse daran gelegen, uns gut über die möglichen Behandlungsmethoden zu informieren. Der beste Weg hierzu ist der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe.

Wir sind Mitglied bei der Lymphselbsthilfe e. V., die Selbsthilfegruppen für Lipödem- & Lymphödem-Erkrankte bundesweit unterstützt, zusammenbringt und vertritt.



## Wir treffen uns:

Jeweils am 2. Freitag im Monat um 19.30 Uhr in den Räumen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V. (KISS)



**KISS Stuttgart**  
Tübinger Str. 15  
70178 Stuttgart

## Öffentliche Verkehrsmittel:

- **Stadtmitte** mit S-Bahn
- **Rotebühlplatz/Stadtmitte** mit U2, U4 und U14
- **Österreichischer Platz** mit U1, U14 und Bus 44
- **Wilhelmsbau** mit Bus 43

## Parkmöglichkeiten:

Behindertenparkplätze in der Christophstraße  
Schwabenzentrum-Tiefgarage  
Parkhaus Österreichischer Platz

## Ihre Ansprechpartnerin:

### D. Flemming

Telefon: 0711 / 91 28 07 51  
Mobil: 0176 / 34 77 78 92  
erreichbar: 18-21 Uhr oder Wochenends  
E-Mail: [mail@lipoedem-stuttgart.de](mailto:mail@lipoedem-stuttgart.de)

# Lipödem- Stuttgart

Selbsthilfegruppe für Lipödem-  
und Lymphödem-Erkrankte



[www.lipoedem-stuttgart.de](http://www.lipoedem-stuttgart.de)

## Lipödem

Das Lipödems (u. a. auch als Reiterhosensyndrom bekannt) ist eine atypische und symmetrische Häufung von Fettgewebe an Hüften und Oberschenkeln bzw. Oberarmen, im Verlauf auch an Unterschenkeln, Unterarmen und im Nacken - Hände und Füße bleiben unberührt. Es tritt fast ausschließlich bei Frauen auf. Potentielle Ursachen sind neben genetischer Veranlagung auch hormonelle Veränderungen (Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre). Eine Diät zeigt keine Wirkung.

Die betroffenen Fettzellen sind krankhaft verändert und neigen zu Wassereinlagerungen, die im Verlauf zu Spannungsgefühlen und Druckschmerzen führen können. Die Wahrscheinlichkeit ein Lip-Lymphödem zu entwickeln ist deutlich erhöht, auch wenn das Lymphsystem zuerst noch mit der Last fertig wird. Meist ist ein Lipödem verbunden mit einer Neigung zu blauen Flecken, zum Teil sehr starken Schmerzen, Berührungsempfindlichkeit und sogar Entzündungen. Hierin besteht der Unterschied zur Lipohypertrophie, welche nur die Fettgewebsvermehrung bezeichnet.

Man unterscheidet folgende Stadien:

1. „Orangenhaut“ - feinknotige Hautoberfläche
2. „Matratzenhaut“ - Hautoberfläche ist grobknotig mit größeren Dellen
3. große entstellende Hautlappen, ausgeprägte Fettwülste, die beim Gehen behindern

Ohne geeignete Therapie kann die Krankheit fortschreiten, bis die Auswirkungen nicht mehr rückgängig zu machen sind. Wissen um die Fakten und eine positive Einstellung sind unverzichtbar im Kampf gegen dieses Leiden.

## Therapie

Da die eigentliche Ursache des Lipödems unbekannt ist, gibt es keine kausale Behandlung. Körperliche Aktivitäten können zwar das Übergewicht reduzieren, nicht aber die disproportionale Fettvermehrung; dasselbe gilt für Diäten. Prinzipiell sollte eine Gewichtszunahme vermieden bzw. Normalgewicht angestrebt werden.

Die Therapie besteht in der Beschwerdeverbesserung durch Ödemreduzierung mittels konservativer Maßnahmen in Form der komplexen physikalischen Entstauungstherapie (KPE). Diese beinhaltet:

- manuelle Lymphdrainage
- Kompression
- Bewegungstherapie
- Hautpflege

Mit den physikalischen Maßnahmen können Minderungen der Beinvolumina in der Größenordnung bis 12 Prozent erzielt werden. Durch die Kompressionsbehandlung soll der Erfolg der nur vorübergehend wirkenden manuellen Entstauung möglichst lange gehalten werden.

Eine Reduktion des krankhaft vermehrten Fettgewebes ist damit jedoch nicht möglich. Hierzu wird das operative Verfahren der Liposuktion eingesetzt. Bei den heutigen Liposuktionsverfahren sind im Gegensatz zu früheren Verfahren klinisch relevante Schäden an den Lymphgefäßen nahezu auszuschließen.

Bestrebungen, die Liposuktion zu einer Kassenleistung zu machen scheiterten bislang am Fehlen ausreichender Studien. Ein vorläufiger Kompromiss besteht für Patientinnen mit Lipödem Stufe 3, deren Operationskosten (sofern durchführbar) übernommen werden.

## Lymphödem, Adipositas ...

Auch wenn das Lipödem anfangs keine schädlichen Auswirkungen auf das Lymphsystem hat, lässt sich eine erhöhte Tätigkeit der Lymphgefäße feststellen. Eine Erhöhung der lymphpflichtigen Last in Verbindung mit der Behinderung des Lymphtransports durch Fettzellen kann im Verlauf der Krankheit zu einem Lymphödem führen.

Eine ebenfalls mit dem Lipödem in Verbindung zu bringende Krankheit ist die Adipositas, die bei Lipödempatientinnen vermehrt auftritt und unabhängig davon behandelt werden muss.

Bei langem Krankheitsverlauf treten häufig Kniefehlstellungen auf. Auch Hüfte und Knöchel können betroffen sein.

Sie suchen **Hilfe?** Wie lauten die Verhaltensregeln? Was muss man noch alles wissen? Machen Sie sich die Erfahrungen anderer zu Nutzen, besuchen sie eine Selbsthilfegruppe.

Lassen Sie sich hier helfen oder bringen Sie Ihre Erfahrungen und Initiative ein und helfen Sie anderen damit.



Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas einen Sinn macht, egal wie es ausgeht

Václav Havel