

# Lipödem

Bei Ihnen wurde ein Lipödem diagnostiziert und jetzt sind Sie auf der Suche nach zuverlässiger Information, Ermutigung und Unterstützung.

Experten aus der International Lipoedema Association (ILA)\* haben die wichtigsten Informationen für Sie zusammengefasst, um Sie auf Ihrem persönlichen Weg mit dem Lipödem bestmöglich zu unterstützen.

## Was ein Lipödem ist:

- Die **typischen Symptome** eines Lipödems sind **ungleiche Verteilung des Körperfettes mit Betonung der unteren Extremität und Schmerzen** in den Beinen. In einigen Fällen können auch die Oberarme betroffen sein.
- Die Erkrankung tritt **ausschließlich bei Frauen** auf.
- Die **große Mehrheit** der Frauen mit Lipödem leidet **zusätzlich an deutlichem Übergewicht**, das allerdings nicht durch das Lipödem bedingt ist.
- Das Lipödem kann ihren **Berufsalltag, ihr Privatleben, ihre Beziehungen, ihr Selbstwertgefühl und ihre Freizeitaktivitäten beeinflussen**.

## Was ein Lipödem NICHT ist:

- Flüssigkeitsansammlung im Gewebe** der Beine und/oder Arme (Ödem)
- Eine **Ursache für das Lymphödem**
- Eine **fortschreitende Erkrankung**. Nur wenn Sie weiter an Gewicht zunehmen, kann sich auch das Lipödem verschlechtern.

# Wie Sie entscheidend an einer erfolgreichen Lipödem-Behandlung mitwirken können:



**Es ist wesentlich, dass Sie Ihr Lipödem**, seine Diagnose und Therapie **umfassend verstehen**.



**Bleiben Sie körperlich aktiv**, es wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus: Sie können damit Schmerzen reduzieren, ihr Wohlergehen verbessern und ihr Gewicht halten.



Ein **ganzheitlicher Therapieansatz** ist wichtig: Sie werden körperlich und seelisch davon profitieren.



**Halten Sie Ihr Gewicht so stabil wie möglich**, Ihr Lipödem profitiert davon. Diäten erhöhen langfristig das Risiko für eine Gewichtszunahme.



**Realistische Erwartungen und Zielsetzungen** sind entscheidend, um Enttäuschungen vorzubeugen und Ihren Erfolg wahrzunehmen.



Geeignete **Kompressionsversorgung** hilft Ihre Schmerzen zu reduzieren, das Gewebe zu unterstützen und Ihre Beweglichkeit zu verbessern. Flachgestrickte Kompressionsbekleidung ist zu bevorzugen.



**Suchen Sie Unterstützung für seelische Herausforderungen**. Es ist wichtig, dass Sie den Umgang mit Stress und Angst lernen und Ihr Selbstwertgefühl stärken.



Eine **Liposuktion kann erwogen werden** - allerdings nur unter ganz bestimmten Bedingungen.

## UNSER RAT

- ✓ **Übernehmen Sie die führende Rolle bei Ihrer Lipödem-Therapie.**
- ✓ **Sie sind der entscheidende Teil auf diesem Weg.**
- ✓ **Es liegt wesentlich an Ihnen mit seelischen und körperlichen Aspekten dieses Krankheitsbildes umzugehen.**

### UND GLEICHZEITIG IST ES WICHTIG

**sich professionelle Unterstützung zu holen.** Ein gut ausgebildetes Team von Gesundheitsexperten (z. B. Ärzte, Physiotherapeuten, Psychologen, Ernährungsberater) werden Sie auf Ihrem Weg unterstützen.

\*Dieses Dokument wurde von Mitgliedern der ILA zusammengestellt: Ad Hendrickx (NL), José Smeenge (NL), Denise Hardy (UK), Tobias Bertsch (Deutschland, verantwortlich für die deutsche Übersetzung) und basiert auf dem Internationalen Konsensus: [https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC\\_Consensus\\_Lipoedema.pdf](https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC_Consensus_Lipoedema.pdf)

supported by:

