

“ Es fühlte sich an, als gäbe es mich zweimal. Mein Oberkörper und mein Unterkörper passten überhaupt nicht zusammen. Egal, wie viel ich trainierte oder was ich aß, meine Beine sahen immer noch geschwollen aus. Sie taten weh, wenn etwas auf sie drückte, und meine Ärzte konnten mir keinen Grund dafür nennen. Als ich erfuhr, dass ich ein Lipödem hatte, hat sich alles verändert. Ich hörte endlich auf, mir selbst die Schuld zu geben und fing an, herauszufinden, wie ich mit meiner Erkrankung umgehen soll. ”



– LINNIE HARDIN
LIPÖDEM-PATIENTIN



Lipödeme treten in allen Formen und Größen auf. Dies sind Fotos von Frauen mit unterschiedlichen Erscheinungsformen der Erkrankung. Textur sichtbar an den Oberschenkeln; große Beine mit kleiner Taille; deutliche Schwellung; Fett über Knien und Ellbogen.



Wollen Sie helfen?
Treten Sie der Registry bei
www.lipedema.org/registry

39 Lewis Street, 4th Floor
Greenwich, CT 06830 USA
+1-203-489-2989

Lipedema.org | info@lipedema.org

facebook.com/Lipedema

twitter.com/LipedemaFndn

lipedema.smugmug.com

instagram.com/Lipedema_fndn

linkedin.com/company/Lipedema-foundation



Was ist ein Lipödem?



Es ist kein normales Fett

WAS IST EIN LIPÖDEM?

Das Lipödem ist eine chronische Erkrankung, die durch einen symmetrischen Aufbau von Fettgewebe (Fett) in den Beinen und Armen gekennzeichnet ist. Das Lipödem ist eine häufige, aber selten diagnostizierte Erkrankung, die Schmerzen, Schwellungen und leichte Blutergüsse verursachen kann. Eine mögliche Begleiterscheinung ist eine ungewöhnliche Textur im Fett, die sich wie Reis, Erbsen oder Walnüsse unter der Hautoberfläche anfühlen kann.

Die Intensität der Schmerzen kann von keinen bis zu starken Schmerzen reichen, und ihre Häufigkeit kann konstant sein, kommen und gehen oder nur bei Druck auf das Fett auftreten. Ein begrenztes öffentliches Bewusstsein für Lipödeme, gepaart mit wenigen forschungsgestützten Behandlungen, kann zu einer Verschlimmerung der Symptome sowie zu einer körperlichen und emotionalen Belastung führen. Häufige Symptome sind Müdigkeit, Muskelschmerzen oder leichte Blutergüsse.



Ein gemeinsames Merkmal ist die Hypermobilität, bei der sich die Gelenke weiter als normal dehnen.

WER BEKOMMT EIN LIPÖDEM?

Das Lipödem tritt fast ausschließlich bei Frauen auf, wobei es seltene Berichte über ein Auftreten bei Männern gibt. Obwohl man davon ausgeht, dass Lipödeme weit verbreitet sind, ist die genaue Häufigkeit nicht bekannt.

WAS VERURSACHT EIN LIPÖDEM?

Die Ursachen von Lipödem sind noch nicht umfassend bekannt. Es wird berichtet, dass sich Lipödeme während der Pubertät und anderen Perioden hormoneller Veränderungen, wie z. B. Schwangerschaft und Menopause, entwickeln oder verschlimmern. Es wird Forschung betrieben, um die biologische Rolle von Hormonen, Genetik, Entzündungen und Stoffwechsel bei der Entwicklung der Erkrankung zu bestimmen.

HANDELT ES SICH UM ADIPOSITAS?

Nein. Adipöses Fett kommt im ganzen Körper vor. Bei einem Lipödem tritt das Fett in den Gliedmaßen auf und schont Hände und Füße. Menschen mit Lipödem im Frühstadium haben in der Regel keinen Diabetes, hohen Cholesterinspiegel oder hohen Blutdruck.

IST ES EIN LYMPHÖDEM?

Nein. Bei einem Lymphödem betrifft die Schwellung oft nur eine Seite des Körpers und schließt Hände und Füße ein. Darüber hinaus kann ein Lymphödem durch Bildgebung oder Gentests diagnostiziert werden.

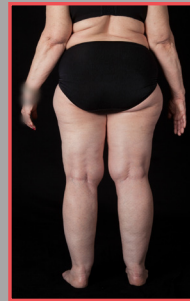
Lipödeme sind nicht selten, aber es wird selten eine korrekte Diagnose gestellt.

DIAGNOSTISCHE HERAUSFORDERUNGEN

Obwohl schon von vor mehr als 75 Jahren über Lipödeme berichtet wurde, gibt es bis heute keine definitiven diagnostischen Tests für die Erkrankung. Sie wird oft fälschlich als Fettleibigkeit, Lymphödem, Dercum-Krankheit oder chronische Veneninsuffizienz diagnostiziert. Das zugrunde liegende Lipödem kann auch bei Patienten mit diesen Erkrankungen auftreten.

Derzeit besteht die einzige Möglichkeit zur Diagnose eines Lipödems darin, dass ein ausgebildeter Arzt eine körperliche Untersuchung durchführt und die Krankengeschichte des Patienten prüft.

Allerdings trauen sich nur wenige Ärzte die Diagnose und Behandlung von Lipödem zu, da es keine diagnostischen Tests und forschungsgestützten Behandlungen gibt. Manche Therapeuten trauen sich zu, Lipödeme von Lymphödem zu unterscheiden. Chirurgen, die Fettabsaugungen durchführen, sind in der Lage, Fett zu entfernen, bieten aber möglicherweise keine umfassende oder langfristige Pflege.



Ein weiteres häufiges Merkmal sind Fettpolster im Kniebereich.

Die Lipedema Foundation fördert die Forschung zur Entwicklung eines schlüssigen und skalierbaren Diagnoseinstruments sowie zur Entdeckung besserer Behandlungsmöglichkeiten.

LEBENSQUALITÄT

Neben den körperlichen Schmerzsymptomen kann sich ein Lipödem auch auf die psychische Gesundheit und die Lebensqualität eines Menschen auswirken und zu Energiemangel, Hoffnungslosigkeit, niedrigem Selbstwertgefühl oder Essstörungen führen.

Wir ermutigen betroffene Personen dazu, mit ihrem Arzt über ihre psychische Gesundheit zu sprechen. Unterstützungsgruppen, in denen Patienten ihre Erfahrungen austauschen können, können auch über Social Media gefunden werden. Um diese Gruppen zu finden, suchen Sie auf Facebook nach Lipödem oder Lipoedem.

WIE BEHANDELT MAN EINEM LIPÖDEM?

Der Umgang mit Lipödem kann eine einsame und verwirrende Angelegenheit sein. Typischerweise wird Personen mit einem Lipödem geraten:

- Den Lymphfluss zu verbessern
- Entzündungen zu reduzieren
- Schmerzen zu behandeln
- Ihrem Körper zu helfen, mit Lipödem umzugehen
- Sich emotionale Unterstützung zu besorgen

Obwohl durch ein Lipödem verursachtes Fett nicht einfach durch Kalorienreduzierung und Bewegung reduziert werden kann, empfehlen Ärzte, die Lipödeme behandeln, typischerweise tägliche leichte bis mittelschwere Übungen in Kombination mit einer entzündungshemmenden Ernährung. Obwohl Operationen wie die Fettabsaugung für einige Menschen nützlich sein können, um Schmerzen zu lindern und die Mobilität zu verbessern, darf die Entscheidung, sich einer Operation zu unterziehen, nicht auf die leichte Schulter genommen werden und sollte in Zusammenarbeit mit qualifiziertem medizinischem Fachpersonal getroffen werden.

HILFREICHE RESSOURCEN

Die Lipedema Foundation unterhält eine Ressourcenseite - lipedema.org/resources - auf der Sie alles finden, von Self-Care-Videos bis hin zu ICD-Codes. Darüber hinaus hat die Foundation ein Register eingerichtet, um der Lipödem-Gemeinschaft, einschließlich Klinikern und Forschern, zu helfen, mehr über Lipödeme zu erfahren.

Personen, die nach einer persönlichen Unterstützung von Patienten und Pflegern suchen, sollte die Fat Disorders Resource Society besuchen unter fatdisorders.org.

ZUKÜNFTIGE BEHANDLUNG

Jeder Körper ist anders, und es gibt keinen allgemeinen Ansatz, der sich für alle eignet. Wir ermutigen die Patienten dazu, langsam verschiedene Behandlungen in ihre Routine aufzunehmen, um zu sehen, was für sie am besten funktioniert. Im Rahmen des Forschungsprogramms der Lipedema Foundation werden wir die biologischen, genetischen und epidemiologischen Grundlagen der Erkrankung weiter untersuchen, mit dem Ziel, die Behandlungslandschaft für alle Lipödem-Patienten zu verbessern.