

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

supported by:

