

LIPÖDEMCLINIC



# Inhalt

Über uns .....	2
Was ist ein Lipödem .....	3
Von echten und falschen Lipödemen .....	4
Was ist beim Lipödem "krankhaft" .....	5
Der Test: Habe ich ein Lipödem? .....	7
Anatomie der Beine .....	8
Die häufigsten Ursachen für Beinschmerzen.....	10
Auftreten und Erscheinung.....	11
Die Einteilung des Lipödems .....	12
Symptome .....	13
Abgrenzung zu Lymphödemen .....	15
Psychische Probleme .....	16
Diagnose .....	17
Die besten Behandlungsmöglichkeiten ohne Operation....	21
Fettreduktion bei Lipödem.....	35
Liposuktion (Fettabsaugung vom Lipödem) .....	38
Unser Team.....	47
Vorher / nachher Bilder .....	48

# ÜBER UNS

Das Wort Lipödem (von altgriechisch lípos = "Fett" und oídēma = "Schwellung") beschreibt eine voranschreitende Erkrankung des Fettgewebes mit zunehmender Schmerzhaftigkeit. Die Lipödem-Krankheit ist gekennzeichnet durch eine symmetrische Vermehrung des Fettgewebes an Ober- und Unterschenkeln, dem Gesäss sowie Ober- und Unterarmen; häufig führt ein Lipödem zu einer Dysproportion der betroffenen Körperteile zum oftmals noch schlanken Körperstamm. Das Lipödem wurde in den vergangenen Jahren vermehrt (auch medial) thematisiert, wird aber leider viel zu oft falsch diagnostiziert. Dies führt zu vielen unnötigen Depressionen von Frauen, die sich für ihren Körper schämen und häufig sogar unter einschneidenden Schmerzen leiden.

Das Ziel der LIPÖDEMCLINIC ist es, Ihnen Klarheit darüber zu verschaffen, ob Sie ein Lipödem haben und falls ja, was dagegen getan werden kann. Unsere Philosophie lautet: Es gibt keine Probleme, es gibt stets Lösungen.

Am Anfang jeder Behandlung steht die Diagnose, die von uns im Rahmen einer Abklärung durchgeführt wird. Nach der Diagnosestellung werden Ihre Wünsche aufgenommen: Was erwarten resp. erhoffen Sie sich von der Lipödem-Behandlung? Ist es in erster Linie Schmerzfreiheit oder eine ästhetische Verbesserung? Oder vielleicht ist beides für Sie wichtig? Sobald wir gemeinsam die Behandlungsziele definiert haben, erfolgt die individuelle Planung der für Sie besten Therapie.

Hierbei haben wir uns spezialisiert: Konservative Therapieansätze wie Massagen, Abnehmkonzepte, Schmerzbehandlungen sowie die Kompressionsbehandlung erfolgen durch unsere Lipödem-Spezialistinnen, die speziell auf das Lipödem geschult wurden. Invasive Behandlungen wie die Fettabsaugung eines Lipödems werden von Dr. Linde durchgeführt.

Bei unserem Team finden Sie Ansprechpartner, die Ihnen helfen werden, wieder die Lebensqualität zu erhalten, die Ihnen zusteht und die wir Ihnen wünschen. Wir durften in den letzten 20 Jahren viele Lipödem-Patientinnen begleiten, und die Ergebnisse halten noch heute – Jahre oder sogar Jahrzehnte später.

Wir freuen uns darauf, mehr von Ihnen zu erfahren und Sie auf Ihrem persönlichen Weg begleiten zu dürfen.

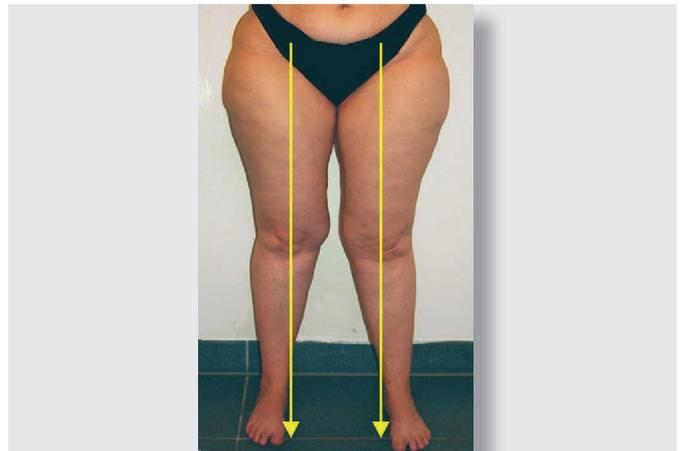
# WAS IST EIN LIPÖDEM?

Unproportionale Fettpolster bzw. Fettschwellungen finden sich bei fast jeder Frau und zwar völlig unabhängig davon, ob sie sehr dünn, etwas fester oder übergewichtig ist. Im Folgenden wird ausschliesslich auf die Fettschwellungen im Bereich der Arme und Beine eingegangen.

## DAS "FALSCHES" LIPÖDEM

Viele Frauen leiden unter unproportionalen Fettpolstern an den Armen und/oder Beinen, die weder durch eine Diät noch durch Sport verschwinden wollen. Hierbei handelt es sich um eine örtlich begrenzte Ansammlung von Unterhautfett – Lipohypertrophie oder auch Lipohyperplasie genannt. In der Regel sind sie angeboren, bzw. treten im Laufe des Lebens meistens im Rahmen hormoneller Veränderungen wie Pubertät, Schwangerschaft oder Klimakterium auf. Diese Veränderungen sind konstitutionell und in der Regel nicht veränderbar. Sie treten unabhängig vom Gewicht auf, also bei schlanken wie auch übergewichtigen Personen. Unter einem falschen Lipödem werden übliche Erscheinungen wie unförmige Fettpolster an Beinen und/oder Armen, Schwellungsneigung oder eine Neigung zu blauen Flecken und Besenreisern verstanden. Schmerzen in den Beinen können vorkommen: Diese werden jedoch nicht durch das geschwollene Fettgewebe ausgelöst, sondern basieren auf anderen Ursachen wie z.B. Verkürzung der Beinmuskulatur (Wie beweglich sind Sie? Wie oft führen Sie Dehnungsübungen Ihrer Beine und Hüften durch?), Überanstrengung der Beinmus-

kulatur durch eine suboptimale Beinachse oder Übergewicht (eine sehr häufige Ursache: X Bein-Fehlstellung durch Fettpolster an der Innenseite der Oberschenkel).



*Diese Patientin zeigt zwar Unförmigkeiten durch Fett an ihren Beinen, doch sind ihre Schmerzen nicht durch ein Lipödem verursacht, sondern durch eine Beinfehlstellung.*

Solche Fettansammlungen sind ausschliesslich ästhetisch von Bedeutung, es handelt sich hierbei also nicht um eine behandlungsbedürftige medizinische Erkrankung. Allerdings können solche Fettansammlungen das Selbstwertgefühl mindern und zu Frustrationen sowie Depressionen führen. Auch können solche Veränderungen oftmals der Grund für Übergewicht sein: Durch unsinnige Crush-Diäten wird versucht, die störenden Fettpolster zu entfernen, was anschliessend infolge des Jojo-Effekts in einer Gewichtszunahme endet. Es folgt die zweite und dritte Diät... stets mit dem gleichen Ergebnis. Am Ende ist das Körpergewicht deutlich höher als zu Anfang.

# VON ECHTEN UND FALSCHEN LIPÖDEMEN

Örtliche Fettansammlungen treten sehr häufig bei Frauen auf und sind im Prinzip harmlos. Sie haben mit der Lipödem-Krankheit nichts gemeinsam, weswegen sie auch als "falsches" Lipödem bezeichnet werden. Allerdings kann aus solch örtlich begrenzten Fettansammlungen eine Lipödem-Krankheit entstehen.

Unförmige Beine mit leichter Schwellungstendenz werden leider sehr schnell – und das sogar von Ärzten – als Lipödem diagnostiziert, was falsch ist, weil der typische Lipödem-Schmerz fehlt. Solche Fehleinschätzungen führen sehr häufig bei den Betroffenen zu Frustrationen und Mutlosigkeit, was zu einer Verzögerung von Behandlungsansätzen führt, die eine neue Lebensqualität schenken könnten.

Fettpolster an den Armen und Beinen haben die Eigenschaft, dass sie sich durch Sport und Diät zwar in gewissem Masse bessern, aber nie komplett verschwinden werden – egal, wie hart jemand trainiert oder eine Diät nach der anderen durchführt.

## DAS "ECHTE" LIPÖDEM

Fettansammlungen an den Armen und/oder Beinen können tagsüber anschwellen und zu Beschwerden führen. Dies wird als Lipödem bezeichnet und stellt eine Krankheit dar.

Die Krankheit "Lipödem" ist in Leitlinien ganz klar definiert, folgende Kriterien müssen hierfür erfüllt sein:

1. Unförmige Fettpolster an den Beinen und/oder Armen,
2. Schwellungstendenz über den Tag mit Abschwellung nachts, und ganz wichtig:
3. Schmerzen im Bereich des Fettes, die direkt mit der Schwellung korrelieren.

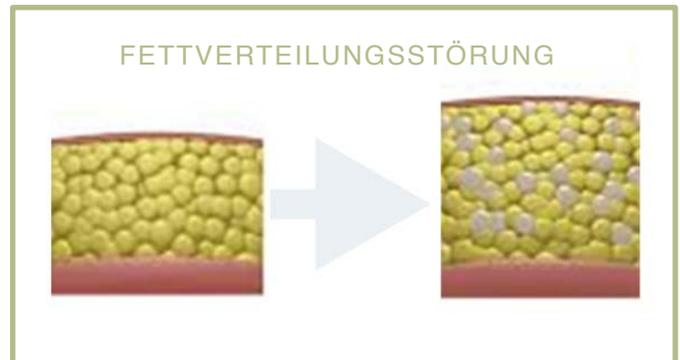
Das bedeutet, dass der Lipödem-Patient nachts schmerzfrei ist und sich die Schmerzen in den Beinen und/oder Armen erst nach dem Aufstehen (aufrechter Gang) bilden – dies in direkter Abhängigkeit vom Ausmass der Gewebeswellung. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass die Bein- und/oder Armschmerzen sofort nachlassen, wenn diese mit einer Kompression zusammengedrückt werden, wobei die Faustregel gilt: Umso fester das Kompressionsmittel (Klasse IV, flachgestrickter Strumpf bzw. Armkompression), umso stärker lassen die Beschwerden nach. Und: Umso wärmer es draussen ist, umso mehr benötigt der Lipödem-Patient eine möglichst dicke Kompression.

# WAS IST BEIM LIPÖDEM “KRANKHAFT“ ?

DAS IST TYPISCH FÜR EIN ECHTES LIPÖDEM: Patienten, die an einem echten Lipödem leiden, geht es gut, sobald sie ihre Beine hochstrecken können. Nachts beim Schlafen sind sie schmerzfrei; erst nach dem Aufstehen fangen die Beschwerden an, sobald sie sitzen oder stehen. Das Tragen von festen Kompressionsmitteln (Kompressionsstrumpf flachgestrickt nach Mass Klasse III oder IV) hilft ihnen, um über den Tag zu kommen – dies insbesondere in den warmen Sommermonaten, im Winter ist es tendenziell besser. Aus diesem Grund ziehen Lipödem-Patienten freiwillig täglich ein festes Kompressionsmittel an, weil sie es ohne Gegendruck auf ihr Gewebe nicht aushalten.

## WAS IST BEIM LIPÖDEM “KRANKHAFT“?

Neben der Fettverteilungsstörung findet sich eine Störung der feinsten Blutgefäße, der Kapillaren. Sie dichten nicht richtig ab, sondern lassen vermehrt Flüssigkeit ins Gewebe und sind verletzlicher als die Gefäße bei einem “normalen“ Menschen. Diese Phänomene erklären das leichte und häufige Auftreten von Blutergüssen nach kleinsten Traumen und die Flüssigkeit im Gewebe, die zu Schwellungen führt. Zu Beginn kann das Lymphgefäßsystem die Flüssigkeit noch abtransportieren, doch irgendwann ist seine Kapazitätsgrenze erreicht und die Flüssigkeit beginnt zu stauen. In der Regel drainiert sich das Gewebe nachts im Liegen wieder von selber, so dass am Morgen die Beine wieder deutlich schlanker sind.



Die genaue Ursache und Entstehungsursachen des Lipödems sind bis heute unbekannt. Es sind aber letztendlich wohl weniger die Fettzellen an sich, die krankhaft sind, sondern die Matrix, also das Bindegewebe, in dem das Fett eingelagert ist, die Kapillaren sowie das Lymphgefäßsystem. Ein weiteres Phänomen des Lipödems sind sporadische Schübe, die quasi über Nacht auftreten und zu einer plötzlichen Verschlechterung der Situation führen wie z.B. einer Zunahme des Beinvolumens, stärkeren Schmerzen etc.

Die Diagnose Lipödem – sei es “echt“ oder “falsch“ – sollte niemals als unabdingbares Schicksal angenommen werden. Die Diagnose erklärt lediglich die Unförmigkeit der Beine und/oder Arme, die Schwellungsneigung sowie etwaige Beschwerden.

Ein Lipödem ist kein Schicksal, sondern eine Herausforderung, die eigentlich immer letztendlich neue Lebensqualität zurückbringen kann, wenn die Patientin bereit ist, mitzuarbeiten und der Arzt die medizinischen Möglichkeiten je nach Wünschen und Willen der Patientin ausschöpft.



## **DARUM IST DIE ABGRENZUNG VON EINEM FALSCHEN UND EINEM ECHTEN LIPÖDEM SO WICHTIG:**

Bei einem echten Lipödem muss der leidende Patient nur geeignete Kompressionsmittel (Kompressionsstrumpfhose, flach- oder rundgestrickt) tragen, und er ist schmerzfrei. Beim falschen Lipödem dagegen wird diese Behandlung nicht greifen, weil andere Ursachen die Beinschmerzen erklären. Hier muss die eigentliche Ursache gesucht und dann entsprechend behandelt werden, um gegen die Schmerzen anzukämpfen.

---

# DER TEST: HABE ICH EIN LIPÖDEM?

Mit den folgenden beiden Tests können Sie selbst herausfinden, ob Sie tatsächlich an einem "echten" Lipödem leiden.

## TEST 1: DER FRAGEBOGEN

**Haben Sie unförmige Fettpolster an den Beinen und/oder Armen?**

ja  nein

**Reagieren diese Fettpolster weder auf Sport noch auf Diät?**

ja  nein

**Schwellen Ihre Fettpolster an den Beinen und/oder Armen tagsüber auf und nachts wieder ab?**

ja  nein

**Sind die Fettpolster druckempfindlich oder schmerzen bei leichtester Berührung?**

ja  nein

**Treten bei Ihnen oft grundlos blaue Flecken an den Armen und/oder Beinen auf?**

ja  nein

**AUFLÖSUNG:** Sollten Sie ALLE Fragen mit einem "ja" beantwortet haben, so liegt bei Ihnen der Verdacht sehr nahe, dass Sie tatsächlich an einem Lipödem leiden.

## TEST 2: DER KOMPRESSIONSTEST

So einfach testen Sie, ob Sie unter einem echten oder falschen Lipödem leiden.

Mögen Sie Druck auf das Bein durch eine Kompressionsstrumpfhose? Tut Ihnen der Druck gut?

Sie haben das noch nie ausprobiert? Lassen Sie sich eine Kompressionsstrumpfhose nach Mass Klasse II verschreiben, und ziehen Sie diese eine Woche lang an. Sind Sie durch den Strumpf schmerzfrei? Dann leiden Sie wahrscheinlich an einem echten Lipödem.



Vertragen Sie gar keinen Druck an den Beinen? Ziehen Sie nie enge Strumpfhosen an bzw. mögen Sie keine Stümpfe, weil diese Ihnen keine Besserung Ihrer Beinbeschwerden bringen? Dann haben Sie wahrscheinlich zwar unproportionale Fettpolster an den Beinen, aber kein Lipödem.

# ANATOMIE DER BEINE

An den Beinen gibt es oftmals ein sehr grosses Missverständnis bei der Einschätzung, welcher Anteil Fett und welcher Muskulatur ist. Häufig wird die schwabbelige Haut für Fett gehalten, aber es wird vergessen, dass das meiste Volumen eines Beines aus Muskulatur besteht. Diese häufigen Fehleinschätzungen von Frauen und ihren Beinen enden dann meist in Frustrationen nach einer Fettabsaugung, weil das Ergebnis die Erwartungen nicht erfüllt, obwohl das gesamte Fett entfernt wurde. Eine Fettabsaugung kann immer nur Fett entfernen, aber keine Muskulatur verkleinern oder gar eine schlaaffe Haut verbessern.

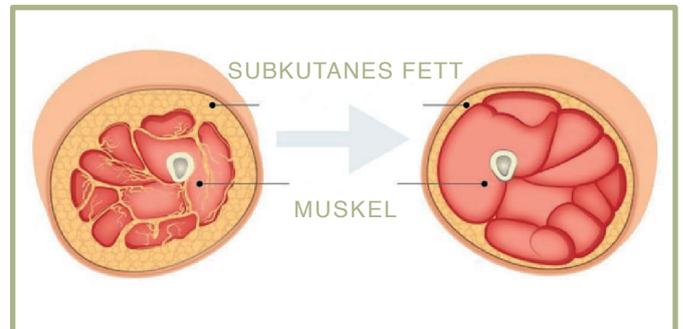


Das Bein besteht aus

- Knochen
- Muskeln und Sehnen
- Fett und Haut

Das Beinvolumen basiert auf

- dem Muskelvolumen (der Hauptbestandteil)
- dem Volumen aus Haut und Fett



Das Fett kann behandelt (verringert) werden, die Muskulatur leider nicht.

**DIE BEINMUSKULATUR VERRINGERT SICH NUR DURCH EINE GEWICHTSABNAHME UND DADURCH, DASS SIE NICHT BELASTET WIRD!**

## FETT AN DEN BEINEN

Mittels MRI Scan kann das Bein genau dargestellt werden, um die Fettschicht exakt zu bestimmen. Die Krankenkassen werden Ihnen diesen MRI Scan leider nicht bezahlen.

Deshalb empfehlen wir eine viel einfachere Methode: Erfühlen Sie die Fettschicht an Ihrem Bein, indem Sie mit Ihrer Fingerspitze sanft in die Haut drücken, bis Sie an Ihre Muskulatur kommen. So können Sie in etwa die Dicke Ihres Beinfettes ertasten.

# ANATOMIE DER BEINE

Die sicherste Methode, um herauszufinden, was den Umfang am Bein verursacht, ist es, mit einem Massband den Umfang Ihres Beines zu messen.



## SO GEHT ES:

Messen Sie ca. in der Mitte Ihres Oberschenkels den Umfang, in dem Sie das Massband ganz locker um das Bein legen. Schreiben Sie sich die Zentimeter auf. Sagen wir, es sind 58cm. Und nun messen Sie erneut, aber dieses Mal so, dass Sie das Massband ganz fest zusammenziehen. Fett können Sie zusammendrücken, Muskulatur nicht (am besten spannen Sie Ihren Muskel an). Und messen Sie erneut den Umfang. Sagen wir, es sind nun nur noch 54cm. So wissen Sie, dass Ihre Fettschicht einen Umfang von maximal 4cm ausmacht. 4cm können für eine Person sehr viel, für eine andere Person zu wenig sein. Aber genau darum geht es.

Eine Fettabsaugung kann das gesamte Fett an einem Bein entfernen, leider aber nicht die Muskulatur verringern. Deshalb ist es wichtig, sich immer vor einem Eingriff vor Augen zu führen, wie in etwa

das Ergebnis der Fettabsaugung aussehen wird. Eine weitere Methode, um sich vorzustellen, wie das Ergebnis der Fettabsaugung am Bein aussehen wird, ist ganz einfach: Stellen Sie sich vor den Spiegel mit nackten Beinen und ziehen Sie das Gewebe aussen und innen bei angespanntem Muskel nach hinten. Fett können Sie wegziehen, Muskulatur nicht.

## BEINSCHMERZEN

Viele Patientinnen klagen zwar über Schmerzen in den Beinen, aber bei genauer Abgrenzung erklären sich diese eher durch Probleme des Bewegungsapparates wie Muskeln, Sehnen, Körperachsen etc. Für die Patientin bedeutet das, dass sie nicht an einem Lipödem leidet.

Allerdings ist eine abschliessende Diagnose gar nicht so einfach, weil es natürlich sehr häufig sein kann, dass zwar eine Lipödem-Krankheit vorliegt, diese aber nur einen Teil der Beinbeschwerden erklärt, die ganz andere Ursachen haben.

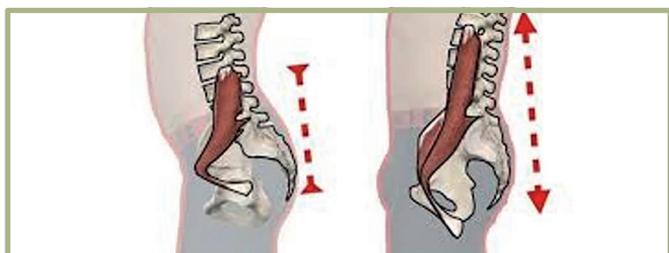
### WARUM EINE GENAUE DIAGNOSTIK BEIM LIPÖDEM SO WICHTIG IST:

Bevor ein Lipödem behandelt wird, müssen alle anderen Ursachen ausgeschlossen werden, die auch Beinprobleme verursachen können. Ansonsten wird das Lipödem z.B. mit einer Fettabsaugung behandelt, und die Beschwerden bleiben bestehen (weil sie gar nicht durch das Lipödem kamen).

# DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN FÜR BEINSCHMERZEN:

## Muskelverkürzungen führen zu Überbelastungen

Eine der häufigsten Diagnosen für Beinschmerzen sind Verkürzungen der Hüftbeuger und der hinteren Beinmuskulatur. Sie führen häufig auch zu einer "schlechten Haltung", weil der gesamte Körper nach vorne gekippt ist.



Diese Problematik kann sehr einfach durch einfache Übungen korrigiert werden. Ich empfehle "Liescher und Bracht": zwei engagierte Physiotherapeuten, die in ihren YouTube Videos ganz detailliert zeigen, welche Übungen in diesen Fällen helfen.

MEIN RATSCHLAG:

- dehnen Sie die Hüftbeuger und Ihre Hüftbeweglichkeit
- dehnen Sie die hintere Beinmuskulatur und Ihren Piriformismuskel

## Überangestrengte Beinmuskulatur

Oftmals findet sich als Ursache von Beinschmerzen eine überangestrengte Beinmuskulatur infolge einer Fehlstellung der Beinachsen. Diese kommt häufig dadurch zustande, dass Fettpolster zwischen den Oberschenkeln die Beine in eine X-Bein Fehlstellung zwingen, was dann zu einer Überbelastung der Muskeln führt, die nicht

optimal das Gewicht auf die Achsen verteilen können. Eine zusätzliche Gewichtsproblematik verschlechtert die Problematik weiter.

## Fibromyalgie (Weichteilrheuma)

Weichteilrheuma – Fibromyalgie oder Fibromyalgiesyndrom genannt – ist eine nicht-entzündliche Erkrankung, die durch eine meist verhärtete schmerzhafte Muskulatur gekennzeichnet ist. Sie äußert sich durch Symptome wie anhaltende Schmerzen in der Muskulatur und in den Sehnenansätzen sowie durch eine erhöhte Druckempfindlichkeit an bestimmten Schmerzdruckpunkten, den sogenannten Trigger Punkten (Tender Points).

Die Schmerzen im Rahmen einer Fibromyalgie können unterschiedlich beschaffen sein: dumpf, scharf oder ausstrahlend. Auch die Intensität der Schmerzen ist nicht immer gleich. Sie wechselt sowohl über den Tag als auch im Krankheitsverlauf, emotionaler Stress und Kälte können die Schmerzen verstärken.

Als Begleiterscheinungen einer Fibromyalgie können unter anderem Schlafstörungen, Müdigkeit, Morgensteifigkeit und psychische Auffälligkeiten wie Depressionen auftreten. Frauen sind häufiger von Fibromyalgie betroffen als Männer, insgesamt leiden etwa zwei bis drei Prozent der Gesamtbevölkerung am Fibromyalgiesyndrom. Die Ursache für Fibromyalgie ist noch unbekannt. Es liegen jedoch keine organischen Störungen zugrunde, und es kommt zu keiner krankhaften Veränderung in Muskeln und Sehnen. Mediziner diskutieren eine Störung bei der Verarbeitung von schmerzrelevanten

# AUFTRETEN UND ERSCHEINUNG

Informationen im Gehirn als mögliche Ursache, ebenso scheint emotionaler Stress eine Rolle zu spielen.

## Neurologische Ursachen

Oftmals sind es auch neurologische Ursachen, die die Beinschmerzen verursachen, wie z.B. eine Irritation eines Rückennervs durch Rückenprobleme, ein Piriformis Syndrom oder andere Ursachen.

## Viele weitere Gründe

Schmerzausstrahlungen durch Sehnenentzündungen und Gelenkprobleme (Arthrose) können ebenfalls zu Beinschmerzen führen, die denen des Lipödems ähnlich sein können.

Bei vielen Patienten mit einem Lipödem finden sich andere Ursachen für die Beinschmerzen wie ein X-Bein (durch Fettschwellungen an der Bein-Innenseite) und muskuläre Überanstrengungen. Eine Behandlung des Lipödems wird bei diesen Patienten alleine nie zu Schmerzfreiheit führen.

## DIE EINTEILUNG DES LIPÖDEMS

In seiner Entwicklung durchläuft das Lipödem drei Stadien, die ineinander übergehen können, aber nicht unbedingt müssen.

Zunächst ist die Haut noch glatt, aber die Unterhaut (Subkutis) verdickt sich und das Fettgewebe scheint feinknotig strukturiert. Dies ist das häufigste

**Stadium 1.** Anamnestisch klagen die Patienten über die Schwellung der Beine oder Arme beim Sitzen oder Stehen, die sich dann nachts im Liegen zurückbildet. Dieses Stadium bleibt oftmals ein Leben lang gleich, sofern das Gewicht in etwa unverändert bleibt. Es kann sich jedoch in Einzelfällen verschlechtern: Die häufigste Ursache für eine Verschlechterung ist mit Sicherheit eine starke Gewichtszunahme. Jede Zunahme an Gewicht führt zu einer unproportionalen Fetteinlagerung in den Beinen, die bei einer Gewichtsreduktion zu einem späteren Zeitpunkt nur schwer wieder verloren werden kann.



Stadium 1 kann in das **Stadium 2** übergehen: Hierbei kommt es zu grobknotigen Veränderungen des Fettgewebes, die Hautoberfläche wird uneben.

Im **Stadium 3** bilden sich dann ausgeprägte Hautdeformierungen mit derben Fettlappen. Es kommt aufgrund der wulstartigen Schwellungen zu Schürfungen und Entzündungen an den Beininnenseiten. Üblicherweise bleiben Hände und Füße von den

# DIE EINTEILUNG DES LIPÖDEMIS

Veränderungen ausgespart, lediglich bei starker lymphatischer Mitbeteiligung schwillt auch der Vorfuß beim Stehen und Sitzen an. Sogenannte "offene" Beine entstehen beim Lipödem nie.

Ein nur gering ausgeprägtes Lipödem Stadium 1, das kaum sichtbar ist, kann mit massivsten Beschwerden wie "Zerschlagenheitsgefühl", Stauungen oder Beinmüdigkeit einhergehen, während ein ausgeprägtes Lipödem Stadium 3 nicht unbedingt symptomatisch sein muss. Desweiteren wird das Lipödem eingeteilt nach Befall der Körperregionen und zwar in einen Unterschenkel-, Oberschenkel- und Ganzbein-Typ sowie bei den Armen einen Oberarm-, Unterarm- oder Ganzarm-Typ.

Ein Lipödem ist unabhängig vom Gewichtszustand eines Menschen, es verschlechtert sich aber üblicherweise durch eine Gewichtszunahme. Typisch ist ebenfalls, dass die Unproportionalität auch bei einer Gewichtsreduktion bleibt. Diese Frauen haben dann einen ganz schlanken Bauch, kleine Brüste und ein schlankes Gesicht, während an den Armen und Beinen unproportional viel Fett übrig bleibt.

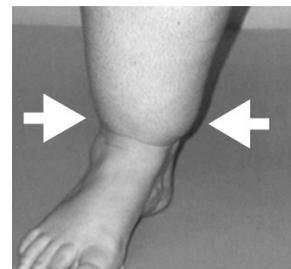
Lipödeme sind grundsätzlich genetisch bedingt, können aber auch ohne ähnliche Fälle in der Familie auftreten. Manchmal beginnen Lipödeme bereits in der Pubertät, oftmals jedoch erst im Rahmen von Schwangerschaften oder auch erst später. Die eigentliche Ursache für die Entstehung eines Lipödems ist bis heute ungeklärt.

Das Lipödem ist abzugrenzen von der Adipositas dolorosa oder Lipomatosis dolorosa (auch Morbus

Dercum, Fettgewebs-Rheumatismus, Neurolipomatosis, Lipalgie), bei der es zu lokalen Fettansammlungen kommt, die sehr schmerzhaft sind. Hierbei handelt es sich um ein neurologisches Krankheitsbild, das anhand einer histologischen Untersuchung des Fettgewebes gestellt wird.

## SYMPTOME

Lipödeme beginnen üblicherweise am Unterschenkel im Bereich der Knöchelregion und hören dort wie ein "Muffenkragen" auf. Bis zum Abend ist eine richtige Stufe sichtbar, die oftmals die Knöchel miteinbezieht, so dass diese nicht mehr sichtbar



sind. Der Fuss selbst und die Zehen schwellen hierbei nur mässig oder sogar gar nicht an. Die Schwellungen sind meistens zirkulär, also rund um das Bein.

Am Oberschenkel tritt das Lipödem vor allem an der Innenseite, vorne und an der Aussenseite auf. Die typischen weiblichen Fettpolster wie Reiterhose oder der Innenbereich der Oberschenkel werden bei einem Lipödem wesentlich ausgeprägter und nehmen teilweise sogar groteske Formen an. In solchen Fällen ist vielen Frauen schon damit geholfen, dass sie wieder in eine Hose passen, ohne nur von Massanfertigungen leben zu müssen.

Am Oberarm treten die Schwellungen auch zirkulär auf und sind in selteneren Fällen auch am Unterarm sichtbar. Das Gesäss, der Bauch und andere Regionen können ebenfalls vom Lipödem

# SYMPTOME

betroffen sein, doch finden sich solche Befunde eigentlich nur bei zusätzlichem Übergewicht.

Lipödeme stören meistens nur optisch, weil z.B. Stiefel nicht mehr passen oder eng geschnittene Jeans nicht mehr getragen werden können.

In vielen Fällen führen Lipödeme zu Beschwerden; diese können gering oder aber auch extrem (invalidisierend) sein, unabhängig vom Ausmass des Lipödems. Manchmal ist ein Lipödem nur sehr gering ausgeprägt, die Beschwerden aber immens; in anderen Fällen ist ein Lipödem grotesk ausgeprägt, aber vollständig schmerzfrei.

Im Vordergrund der Symptome steht die Schwellung der Beine, die vor allem tagsüber im Stehen und Sitzen zunimmt, sich nachts aber stets zurückbildet. Bei dieser Schwellung handelt es sich um eine lymphatische Begleitschwellung. Sie ist harmlos und tritt nur im Rahmen eines Lipödems auf. Die Schwellung geht von den einzelnen Fettzellen aus, die sich im Laufe eines Tages mit Wasser einlagern und damit grösser werden. Lymphödeme hingegen führen zu einer Stauung in den Lymphgefässen, die meistens mit einer Schwellung des Vorfusses und der Zehen einhergehen, dann den Unterschenkel ergreifen und letztendlich den Oberschenkel auch einbeziehen.

Diese Schwellung kann rein optisch stören oder aber auch mit Beschwerden einhergehen. Schwere- und Zerschlagenheitsgefühl, Müdigkeit, Berührungsempfindlichkeit und Stauungsbeschwerden werden am häufigsten als Beschwerden angegeben. Diese Schwellungen und/oder Beschwerden werden

meistens symmetrisch und vor allem im Bereich der Unterschenkel angegeben, teilweise aber auch ganz örtlich z.B. seitlich am Unterschenkel in der Knöchelregion, an der Vorderseite des Oberschenkels etc. Die Beinschwellung am Unterschenkel kann wenige Millimeter (abends finden sich die Abdrücke der Socken) bis einige Zentimeter ausmachen. Der Vorfuss und die Zehen bleiben meistens von der Schwellung ausgespart oder schwellen nur wenig auf. Bei einem Lymphödem hingegen schwellen vor allem als erstes die Füsse und dann erst die Unter- und zum Schluss die Oberschenkel auf. Im Gegensatz zu anderen Ursachen für eine Beinschwellung ist die Schwellung beim Lipödem niemals eindrückbar (beim Drücken bleiben "Delten" der Finger übrig).

Bewegung lindert die Beschwerden eigentlich fast immer und zwar vor allem dann, wenn der Fuss im Gelenk bewegt wird (Fussgelenkspumpe). Dies bewirkt eine Anspannung der Muskeln am Unterschenkel und im Fuss, was zu einem verbesserten Lymphabfluss sowie venösem Blutrückfluss im Bein führt.

## SCHMERZEN

Die Schmerzen können zwei Ursachen haben: Zum einen werden durch die Schwellung sensible Nervenendigungen im Bindegewebe gereizt, die als Druck, Schmerzen oder Schwere empfunden werden.

Ein anderer Grund ist die Schwerkraft, die die Fettpolster nach unten zieht oder beim Laufen hin und her bewegt. Dies zieht und zerrt an den Bindegewebefasern, was die Symptome dann sehr gut erklärt.

# SYMPTOME

Natürlich verstärken sich die Symptome durch die Schwellung der Gewebe im Verlaufe des Tages, was zu einer Gewichtszunahme führt. Bei vielen Patientinnen "saugt" sich das Gewebe tagsüber mit Wasser voll und fühlt sich verhärtet an, was zu Beschwerden bei leichtestem Druck oder Berührung führen kann.

## BLAUE FLECKEN, BLUTERGÜSSE

In vielen Fällen ist eine Neigung zu "blauen Flecken" ein weiteres Symptom, das beobachtet wird. Die Ursache ist die erhöhte Brüchigkeit der veränderten, feinsten Blutgefäße – der Kapillaren. Das Phänomen ist allerdings harmlos. Ebenfalls geben Patienten an, dass es sehr lange dauert, bis diese "blauen Flecken" wieder verschwunden sind.

## ANDERE URSACHEN VON BEINSCHWELLUNGEN

Es gibt eine Reihe anderer Ursachen, die ebenfalls zu Beinschwellungen führen. Die wichtigste ist hierbei eine Venenschwäche, die venöse Insuffizienz.

Oftmals finden sich im Rahmen eines Lipödems Venen, deren Venenklappen defekt sind. Der Blutfluss fließt dann nicht mehr nach oben zurück ins Herz, sondern staut nach "unten" in den Gefäßen bis in die kleinsten Kapillaren. Dies führt dazu, dass aus den Gefäßen "Lymphe" ausgepresst wird, die sich zwischen dem Bindegewebe und Fett einlagert. Venenschwellungen ähneln denen des Lipödems

und sollten unbedingt bei jeder Lipödembklärung mit dem Ultraschall mituntersucht werden.

Selbstverständlich sollten auch weitere Schwellungsursachen der Beine ausgeschlossen werden wie Herz- und Nierenschwäche, orthopädische Probleme, rheumatologische Ursachen oder auch Veränderungen der Blutzusammensetzung. Gelegentlich gibt es auch eine allgemeine Wassersucht – "idiopathische Ödeme" genannt. Darunter werden Schwellungen des Körpers ohne feststellbare Ursache verstanden.



# ABGRENZUNG ZU LYMPHÖDEMEN

Lymphödeme fallen ebenfalls durch eine Schwellung auf, unterscheiden sich jedoch klar vom Lipödem, auch wenn sie häufig mit Lipödem gemeinsam auftreten.

Lymphödeme treten meistens zuerst an den Füßen bis zu den Zehen auf – plötzlich will kein Schuh mehr passen. Auch das Lymphödem nimmt tagsüber zu und bildet sich im Liegen in der Nacht zurück. Im Gegensatz zum Lipödem kommt es beim Lymphödem jedoch nicht nur zur Stauung von Wasser, sondern auch zur Stauung eiweissreicher Flüssigkeit im Gewebe, was im Laufe der Jahre zu einer sogenannten Gewebesklerose (Gewebeverhärtung) führt. Im Gegensatz zum Lipödem ist ein Lymphödem niemals schmerzhaft; egal, wie gross und ausgeprägt die Schwellung auch ist.

Die beschriebenen Merkmale betreffen vor allem das erworbene Lymphödem, das meistens ab 30 Jahren bei Frauen auftritt (*lymphödema tarda*). Natürlich gibt es auch angeborene Lymphgefässmissbildungen, diese Schwellungen eines Armes oder Beines sind meistens einseitig. In speziellen Fällen können Lymphödeme auch durch eine Verletzung oder Stauung der Lymphgefässe auftreten, wie z.B. nach einer Lymphknotenentfernung, nach Bestrahlungen, nach Operationen etc.

Das Lymphsystem besteht aus einem eigenen Netzwerk von Gefässen, in die aus dem Gewebe Lymphe in den Blutkreislauf zurücktransportiert wird. Lymphe ist eine eiweissreiche Flüssigkeit, die im Gewebe am Übergang von den feinsten, arteriellen

Haargefässen zu den dünnen Venenkapillaren im Gewebe übrig bleibt. Es handelt sich hierbei um eine Menge von ca. 2 Litern. Über ein spezielles System von Gefässen wird diese Flüssigkeit bis zur Schlüsselbeingegend transportiert, wo sie in das Venensystem zurückfliesst. Die Lymphgefässe sind taktil; dies bedeutet, dass sie kleine Pumpmechanismen haben, die dafür sorgen, dass die Flüssigkeit auch entgegen der Schwerkraft von unten zurück nach oben transportiert werden kann.

Lymphgefässe haben Zwischenstationen: Lymphknoten, die sich alle paar Zentimeter im Körper finden. Das Lymphsystem hat zusätzlich zum Rücktransport von Flüssigkeit zum Körper viele weitere Aufgaben wie beispielsweise Krankheitsbekämpfung oder Immunabwehr, doch soll in diesem Rahmen nur auf seine Gefässfunktion eingegangen werden.

Bei einem ausgeprägten Lipödem kommt es auch zur Einlagerung von vermehrter Lymphe im Gewebe, doch ist das immer eine Begleiterscheinung des Lipödems, die mit seiner Behandlung bessert. Nach einer Absaugung eines Lipödems kommt es übrigens immer zu einer Verbesserung dieser Lymphkomponente.





## PSYCHISCHE PROBLEME

“Unförmige Beine“ führen sehr häufig zu Selbstzweifeln und Depressionen, also psychischen Problemen. Die meisten Frauen fühlen sich zu dick und auch die grössten Anstrengungen mit Sport oder Diät erzielen keine Verbesserungen der Beinproportionen oder der Schmerzen. Viele Frauen haben dann das Gefühl, sie hätten versagt, weil das Umfeld mit Unverständnis reagiert. Häufige Diätversuche enden durch den Jojo-Effekt in einer Gewichtszunahme, die Problematik verstärkt sich. Oftmals kann diese (verständliche) Unzufriedenheit mit dem Körper soweit führen, dass sich Betroffene sozial isolieren, weil sie sich nicht mehr in der Öffentlichkeit zeigen wollen und schon gar nicht in einem Schwimmbad oder an einem Strand. Viele Frauen verzweifeln an ihren Beinproblemen, die niemand ernst zu nehmen scheint.

Es kann nicht oft genug betont werden: Frauen, die an einem Lipödem der Beine und/oder Arme leiden, können dafür in der Regel nichts. Daher bringen gut gemeinte Ratschläge wie “du musst halt abnehmen“ oder “du musst dich eben mehr bewegen“ fast nie einen Erfolg, da Betroffene Opfer ihrer Gene und Konstitution sind. Eine Änderung irgendwelcher Verhaltensmuster bringt im Fall eines Lipödems nur beschränkt eine physische oder optische Linderung.

# DIAGNOSE

Ein erfahrener Arzt sollte mit einem Blick sehen, ob ein Lipödemleiden vorliegt oder nicht – vorausgesetzt, er kennt dieses Krankheitsbild. Grundsätzlich benötigt es somit keine spezielle Diagnostik dieser Erkrankung. Eine weiterführende Abklärung macht immer dann Sinn, wenn andere Begleiterkrankungen gesucht oder ausgeschlossen werden müssen (z.B. eine Venenschwäche, ein rheumatisches Leiden, eine Arthrose etc.).

Die Diagnose eines Lipödems ist auch deshalb für viele Frauen wichtig, damit sie ihre Beinproblematik benennen können und Akzeptanz, Verständnis sowie Handlungsbedarf erfahren, anstatt immer wieder den banalen Satz hören zu müssen: "Das ist halt so, finde dich damit ab!"

## BLICKDIAGNOSE LIPÖDEM

Das Lipödem hat charakteristische Merkmale, weswegen oftmals nur ein Blick genügt, um die Diagnose zu stellen. Als erstes fällt auf, dass die Beine und/oder Arme im Vergleich zum restlichen Körper (Stamm) zu dick erscheinen. Das Lipödem am Unterschenkel beginnt auf der Höhe der Fussknöchel und erfasst meistens den ganzen Unterschenkel. Die Region unterhalb der Knöchel hinten am Fuss (Knöchelkulisse) und auch der Fussrücken bleiben ausgespart. Am Oberschenkel findet sich vermehrtes Fettgewebe vorne, an der Innen- und/oder an der Aussenseite. Klassische Fettdepots wie Reiterhose oder zwischen den Oberschenkeln wirken noch viel ausgeprägter, ja teilweise grotesk. In manchen Fällen ist die Gesässpartie einbezogen, doch muss dies nicht sein.

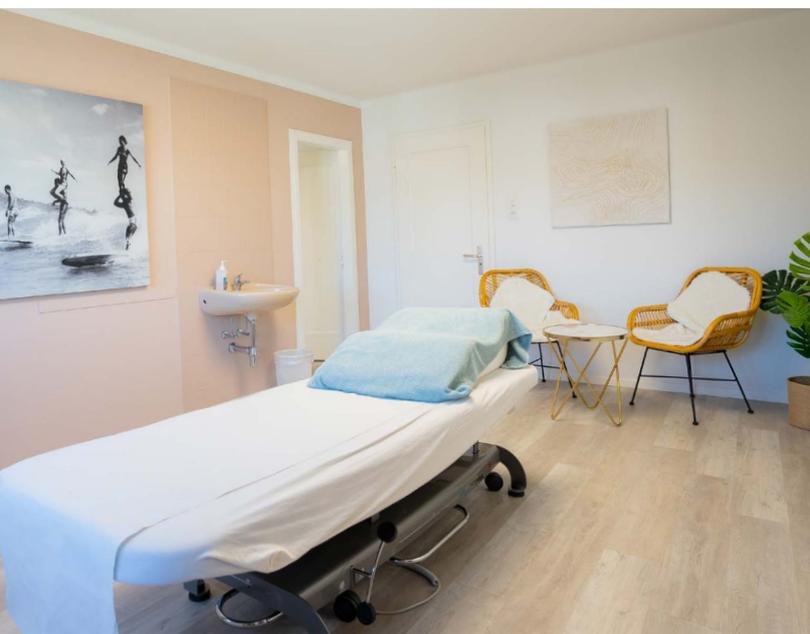
Oftmals findet sich das Lipödem auch am Oberarm als zirkuläre Fettansammlung, d.h. der gesamte Arm ist davon betroffen. Hände wie auch Füße sind eigentlich nie vom Lipödem betroffen, es ist jedoch möglich, dass die Gefäße am Fuss nicht sichtbar sind. Die Ursache ist dann aber nicht ein Lipödem, sondern eine Stauungskomponente der Lymphe (Begleitlymphstauung).

**Durch die Blickdiagnose wird das Lipödem eingeteilt in Grad I–III und in die Einteilung Unterschenkel- bis Ganzbein-Typ.**

## SELBSTDIAGNOSE/KNEIF-TEST

Die Haut an den Armen und Beinen ist grundsätzlich sehr dünn, so dass die Venen auf dem Hand- oder Fussrücken sowie oftmals auch am gesamten Unterschenkel sichtbar sind. Bei einem "Kneif-Test" zeigt sich, dass an dieser Stelle kein Fettgewebe vorhanden ist. Bei einem Lipödem hat es nun deutlich mehr bis ganz viel Fett zwischen der Haut und der Muskulatur. Auf dem Unterschenkel sind keine Adern ersichtlich, und beim "Kneif-Test" ist die Hautfalte zwischen den Fingern sehr dick – im schlimmsten Fall kann gar keine Hautfalte gebildet werden. Am Fussrücken sind die Gefäße im Normalfall immer sichtbar bei einem Lipödem, diese verschwinden nur bei einem Lymphödem.

Beim Lipödem fehlen also die Gefäßzeichnungen am Unterschenkel, und es findet sich dort deutlich mehr Gewebe zwischen Haut und Muskulatur als am Handrücken oder auf dem Fuss (Kneiftest).



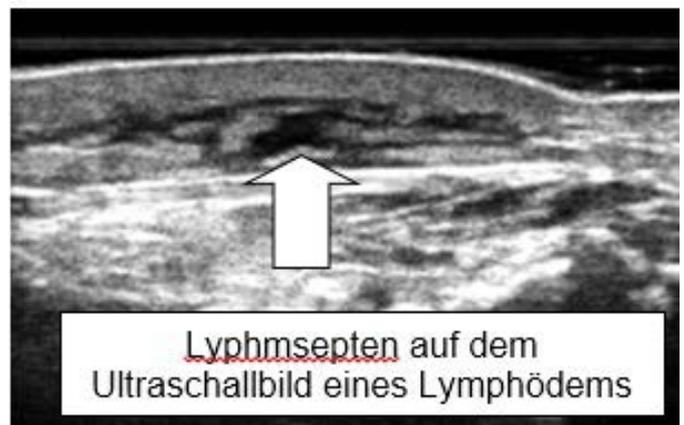
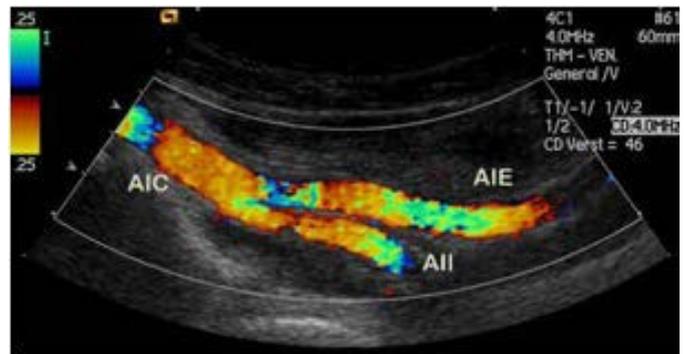
# DIAGNOSE

## ULTRASCHALL

Der Ultraschall wird bei der Diagnose eines Lipödems eingesetzt, um eine Venenschwäche auszuschliessen. Diese kann als Begleiterkrankung vorhanden sein, ohne dass dies am Bein ersichtlich ist. Nur der Ultraschall klärt diese Fragestellung mit Sicherheit ab.

In gewissen Fällen macht der Einsatz des Ultraschalls auch Sinn, um die Fettdicke an bestimmten Stellen zu messen, z.B. um einen Verlauf zu dokumentieren oder für ein Gutachten. Der Ultraschall kann zudem unterscheiden, ob die Beinschwellung ein Lipödem oder Lymphödem ist. Bei einem Lipödem finden sich "Schneesturm-artige" Bilder vom Gewebe unter der Haut, während bei einem Lymphödem die Stauungen der Lymphsepten sichtbar sind. Fettgewebe sieht bei einem Lipödem und bei einem normalen Bein immer gleich aus, im Ultraschall gibt es da keinen Unterschied.

Diese Untersuchungen sind normalerweise nicht notwendig, sondern werden nur bei ganz speziellen Fragestellungen durchgeführt.



Zur Diagnose eines Lipödems reicht der Blick eines erfahrenen Arztes in Kombination mit der Befragung (Anamnese). Eine körperliche Untersuchung schliesst andere Schmerzursachen der Beine aus oder weist sie nach. Die apparative Untersuchung mit dem Ultraschall ist immer obligat zum Ausschluss einer Venenschwäche als Ursache der Beinschwellung und zum Ausschluss einer Lymphstauung. Das Fett eines "gesunden" Patienten sieht im Vergleich zum Fett eines Lipödems gleich aus, es ist also kein Unterschied erkennbar.



# DIE BESTEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN OHNE OPERATION

Vor jeder Behandlung eines Lipödems muss die Frage beantwortet werden, was das Ziel der Behandlung ist. Viele Menschen weisen zwar ein Lipödem auf, aber nur ein Bruchteil aller Lipödeme müssen oder können behandelt werden.

Wer ein leichtes Lipödem erkennt, aber weder diesbezüglich Beschwerden hat, noch sich dadurch ästhetisch gestört fühlt, muss gar nichts tun. Das Lipödem wird in den meisten Fällen bei gleichem Körpergewicht in etwa so bleiben wie es ist, und sich im Laufe der Zeit höchstens durch Ereignisse wie Schwangerschaften, Klimakterium etc. verändern. Stört das Lipödem nur optisch, so gilt in erster Linie Gewichtskontrolle und Essdisziplin, damit sich der Zustand des Lipödems nicht verschlechtert. Auf Wunsch kann das Erscheinungsbild durch eine Fettabsaugung optimiert werden, notwendig ist dies aber nicht.

Bereitet ein Lipödem – egal wie ausgeprägt – Beschwerden, dann sollte eine Behandlung eingeleitet werden. Obwohl Lipödeme immer gutartig sind und niemals notfallmässig behandelt werden müssen, so können sie die Lebensqualität eines Menschen drastisch reduzieren. Durch eine effektive Behandlung können die Beschwerden oftmals gelindert und die Lebensqualität dadurch stark verbessert werden.

Es gibt keine "beste" Standardbehandlung bei Lipödem-Beschwerden, diese muss immer individuell an die Situation der Patientin angepasst werden. In einer ersten Phase empfehlen wir meistens

konservative Massnahmen wie Lymphdrainage, Medikamente und Kompression. Auch das Tragen von Schuhen, die die Wadenmuskelpumpe bei Bewegung unterstützt, kann Beschwerden verbessern. Das Ziel und Ergebnis der Lipödem-Behandlung ist die Begrenzung der Schwellung, wobei es gleichzeitig auch zu einer Verbesserung der Beschwerden kommt, da Beinschwellung und -beschwerden oftmals miteinander einhergehen.

## GEWICHT UND LIPÖDEM

Grundsätzlich sollte vor jeder Behandlung das Körpergewicht normalisiert werden. Vor allem diejenigen Patienten profitieren davon, die über eine Verschlechterung des Lipödems durch eine Gewichtszunahme klagen und zwar unabhängig davon, ob sie ästhetisch oder wegen Beschwerden unter dem Lipödem leiden.

Das Zielgewicht ist hierbei durch die Waage oder die Ermittlung des BMI schlecht als Norm haltbar. Wir empfehlen eine Beurteilung des Körperstammes, also des Bereiches vom Kopf bis zum Bauch vor dem Spiegel. Wenn dieser Bereich schlank aussieht, ist das Optimum an Gewichtsreduktion erreicht.

Immer wieder steht in den Medien, was zur Förderung oder Linderung eines Lipödems gegessen werden sollte und was nicht. Leider gibt es keine einzige wissenschaftliche Studie, die hier einen Zusammenhang zwischen Auswahl an Lebensmitteln und Lipödem-Ausprägung ermittelt hat. Beim Lipödem gilt (wie immer im Leben), dass der Körper nicht

# DIE BESTEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN OHNE OPERATION

mehr Kalorien zu sich nehmen sollte, als er benötigt. Wieviel das im Einzelfall ist, ist sehr individuell. Alter, Geschlechtshormone, Schwangerschaften, Stoffwechselfaktoren sowie vieles mehr entscheiden und beeinflussen das Gewicht einer Person.



## WAS IST ALSO DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG?

Die richtige Ernährung ist eine ausgeglichene Ernährung, die Eiweisse, Kohlenhydrate und möglichst wenig Fett enthält. Geflügel, Fisch und Gemüse wie Spinat, Broccoli etc. sind der Schlüssel zum Erfolg. Kohlenhydrate, die schnell ins Blut einfahren und den Blutzuckerspiegel rasch erhöhen wie Alkohol, Süßes, Brot (Weissbrot), aber auch Früchte mit einem hohen Zuckeranteil sollten gemieden werden.

## MASSAGEN – LYMPHDRAINAGEN

In einer ersten Stufe ist die Lymphdrainage (evtl. in der Kombination mit einer Kompression) zu empfehlen. Die Lymphdrainage ist eine Methode, die ausgetretene Lymphflüssigkeit zu verringern. Die Massage aktiviert hierbei bestmöglich die aktiven Lymphgefäße, wodurch die Lymphe schneller abfließen kann. Dadurch verringert sich die Schwellung. Welche Art von Lymphdrainage am besten wirkt, ist individuell verschieden. Grundsätzlich gilt: Was hilft ist erlaubt. Oft sind es lokale Gegebenheiten oder auch Krankenkassentechnische Details, die für die eine oder andere Behandlung sprechen.

Die Lymphdrainage in manueller/maschineller Form oder apparativ als Endermologie hilft sehr gut gegen Beinschwellungen. Allerdings kann sie immer nur im Moment die Schwellung verbessern, eine langfristige Verbesserung kann die Lymphdrainage leider nicht erzielen.

## MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die manuelle Lymphdrainage ist grundsätzlich die beste Art der Lymphdrainage, ihre Qualität hängt jedoch extrem vom jeweiligen Therapeuten ab. Leider garantieren Diplome alleine noch keine gute Qualität. Eine gute manuelle Lymphdrainage ist eine "Tätschelmassage", die zuerst im oberen Halsbereich links beginnt, sich dann mit leichten

# DIE BESTEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN OHNE OPERATION

drückenden Bewegungen vom Oberkörper vorne nach unten zu den Leisten bewegt und dann erst vom Fuss zur Leiste nach oben arbeitet. Dieses Vorgehen entspricht der Anatomie des Lymphgefäßsystems und basiert auf den Untersuchungen und Vorgaben von Herrn Földi sowie Herrn Vodder. Diese Massage wird von vielen Physiotherapeuten angeboten, aber auch Masseur führen diese Massage durch. Je nach Anerkennung durch die Krankenkasse wird die Massage bei den Physiotherapeuten von der Grundversicherung (nach ärztlicher Verordnung) übernommen, während die Behandlung bei Masseuren/-innen oftmals nur im Rahmen einer Zusatzversicherung bezahlt wird.

## MASCHINELLE LYMPHDRAINAGE

Auch die maschinelle Lymphdrainage kann helfen. Hierbei werden die Beine in aufblasbare Luftstrümpfe gelegt, die sich immer wieder aufblasen und dann die Luft herauslassen, was zu einem rhythmischen Druck auf die Beine führt. Diese Bewegung entstaut die Beine, im Gegensatz zur manuellen Massage werden die oberen Lymphstationen bei dieser Methode jedoch nicht "geöffnet" (was bei einem Lymphödem notwendig wäre). Die maschinelle Lymphdrainage ist eine gute Möglichkeit der Heimbehandlung und wird von Physiotherapeuten, Masseuren, aber auch Kosmetikerinnen angeboten. Je nach Anbieter bezahlt die Krankenkasse einen Teil oder sogar alles.

## ENDERMOLOGIE (LPG)

Eine spezielle Form dieser Massagen ist die Endermologie (LPG), eine Saugrollmassage. Hierbei wird die gesamte Unterhaut bis zur Muskelfaszie von einem Vakuum eingesaugt und im Anschluss mit Massagerollen kräftig bearbeitet, was den



Lymphfluss anregt und die Fasern des Unterhaut-Bindegewebes dehnt. Die Endermologie trägt durch Anregung der lokalen Mikrozirkulation zu einer Kräftigung des Bindegewebes bei und verbessert somit die Elastizität sowie das Aussehen der Haut. Das Resultat: Stauungen bessern sich, das Volumen der dynamischen Lipödemkomponente nimmt ab. Berührungs- und Druckempfindlichkeiten verbessern sich markant, Entspannung und Wohlbefinden werden ausgelöst. Diese Behandlungsform wird von verschiedenen Ärzten, Physiotherapeuten, Masseuren und Kosmetikerinnen angeboten.

Die Endermologie regt in ihrer Einzigartigkeit nicht nur die Lymphe an, sondern auch die Zellen im Bindegewebe – Fibroblasten genannt. Durch die spezielle Saug-/Rollmassage produzieren sie wieder vermehrt Kollagen und Elastin, die Haut strafft sich. Im Rahmen der Behandlung kommt es neben den erwähnten Effekten auch zu einer Veränderung der Fettzellen, die nicht mehr so stark schwellen.

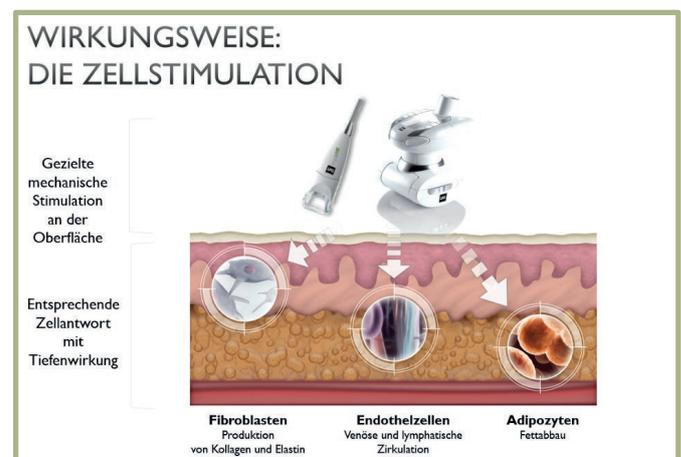
# DIE BESTEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN OHNE OPERATION

Diese Behandlungskombination macht Endermologie so einzigartig, denn die Wirkung beschränkt sich nicht nur auf die obersten Schichten der Haut, sondern reicht tief bis auf die Muskelfaszie herab. Genau das erklärt den Erfolg im Gegensatz zu vielen anderen Geräten oder Techniken, Endermologie wirkt auf 3 verschiedene Arten: Erstens wird der Lymphfluss angeregt, zweitens baut Endermologie wieder Kollagen sowie elastische Fasern auf, und drittens werden Fettzellen verändert.



Die Anfänge der Endermologie reichen über 20 Jahre zurück. 1998 erwarb Dr. Linde das allererste Endermologie-Gerät und war der erste Arzt in der Schweiz, der diese Massageform angeboten hat. Inzwischen ist die neueste Generation auf dem Markt, die auf all den Erfahrungen der letzten zwei Jahrzehnten aufbaut. Durch die langjährige Erfahrung und die ständige Weiterentwicklung in enger Zusammenarbeit mit weltweit führenden Ärzten für Plastische Chirurgie wurde die Technik so verbessert, dass sie sich heute als Standardbehandlung bei Weichteilproblemen wie z.B. auch der Cellulite international etabliert hat.

Die Endermologie ermöglicht eine Lymphdrainage, wie sie manuell nie erreichbar ist. Aus diesem Grund ist die Endermologie (LPG) auch bekannt als "Hyperdrainage". Endermologie rollt und saugt nicht irgendwie, sondern wissenschaftlich erprobt und getestet. Die Einstellungen am Saug- und Massagekopf entscheiden, ob Fettpolster reduziert, Lymphe angeregt oder die Haut gestrafft werden soll. Die Behandlung ist immer sehr angenehm und entspannend: Viele Kunden schlafen während der Behandlung ein, Endermologie fühlt sich an wie eine Behandlung im Spa.



Die Wirkung der Endermologie (LPG) ist einzigartig, in der Regel spüren die Patienten schon nach wenigen Behandlungen die ersten Erfolge. Die LPG Behandlung sollte ein- bis zweimal in der Woche durchgeführt werden und dauert ca. 35-40 Minuten, während der Behandlung tragen Sie einen speziellen Strumpfhosen-Anzug. Für ein optimales, langanhaltendes Ergebnis sind zu Beginn 10-12 Behandlungen notwendig.

# DIE BESTEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN OHNE OPERATION

Danach benötigt es nur noch eine Behandlung pro Monat, um das Ergebnis zu halten.

## ROLL-TECHNOLOGIE

Eine einzigartige, patentierte Technik

Zusammenwirken von zwei unabhängigen motorisierten Rollen in einer Behandlungskammer und einem kontinuierlichen oder rhythmischen Saugprogramm.



**3 ROLL-TECHNIKEN für eine gezielte Modellierung der Figur**

- ROLL IN™**  
Löst angestaute Fettsammlungen, stimuliert die Fettzellen
- ROLL UP™**  
Glättet Cellulite, erhöht den Flüssigkeitsaustausch, modelliert die Körperfalten neu
- ROLL OUT™**  
Regt die Produktion von Kollagen und Elastin an, strafft die Haut.

Alle Parameter können verändert werden:  
- Drehrichtung und Geschwindigkeit der Rollen  
- Art des Anhebens (gleichmäßig oder rhythmisch)  
- Intensität (Wirkungstiefe)



Die Endermologie massiert nicht nur auf effizienteste Art das Lymphgefässsystem, sondern wirkt so tief, dass die Muskelfaszie ebenfalls behandelt wird. Sie verändert die krankhaften Fettzellen, aktiviert Fibroblasten und strafft das Bindegewebe. Aus diesem Grund ist diese Massage die Behandlung der Wahl bei Lipödem-Problemen.

## BLACK ROLL

Eine weitere einfache Methode zur Behandlung von Schmerzzuständen beim Lipödem ist die Massage des gesamten Unterhautfettgewebes einschliesslich Muskelfaszie. Hierzu braucht es nur eine feste Styroporrolle, auf der Sie mit Ihrem Körpergewicht die Bereiche abrollen, die schmerzen. Dabei ist ganz wichtig, sehr langsam zu rollen (ca. 1cm pro Sekunde). Vor allem sollten die Bereiche gerollt werden, die schmerzen. Nach und nach werden Sie mit grosser Freude feststellen, dass die behandelten Körperregionen immer weniger empfindlich sind. Auf YouTube finden Sie entsprechende Videos, die Ihnen die Technik ganz genau zeigen und erklären. Eine solche Black Roll kostet ab CHF 25.00.



Die Black Roll ist ein einfaches, aber sehr effizientes Hilfsmittel gegen Lipödemschmerzen, das ohne fremde Hilfe zu Hause angewandt werden kann.

# DIE BESTEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN OHNE OPERATION

## KOMPRESSIONSTHERAPIE

Entstauende Therapien aus Verbänden und “Gummistrümpfen“ wirken vor allem auf die dynamische Komponente des Lipödems und reduzieren die Schwellungstendenz beim Stehen oder Sitzen. Desweiteren verbessert sich die Berührungs- und Druckempfindlichkeit der Gewebe, und die Neigung zu Blutergüssen lässt nach. Hierdurch kann messbar weniger Flüssigkeit aus den Gefässen ins Gewebe gepresst werden, Schwellungen und Beschwerden bilden sich zurück. Zum Einsatz kommen Massagen (manuelle Lymphdrainage), mechanische Geräte oder elastische Materialien in Form von Verbänden oder Strümpfen, die einen Gegendruck auf das Bein ausüben.

### **Kompressionsverbände und -strümpfe**

Sicherlich nehmen die Kompressionsverfahren eine entscheidende Rolle unter allen Therapieverfahren ein. Durch eine Erhöhung des Drucks auf die Beine (oder seltener: Arme) wird der Rückfluss aus Venen und Lymphgefässen erheblich gesteigert. Wer Kompressionsmaterialien trägt oder sich eine Bandage anlegt, bei dem strömt bereits in Ruhe 50% mehr Flüssigkeit aus den Beinen zurück. Dieser Effekt verstärkt sich vor allem durch gleichzeitige Bewegung, da die Beinmuskulatur das Gewebe dann gegen das Kompressionsmaterial drückt, was zu einer zusätzlichen Entstauung führt. Am häufigsten helfen Strümpfe mit Kompression, Verbände sind umständlich und selten nötig.

Kompressionsstrümpfe sind hervorragende Möglichkeiten für eine Behandlung des symptomatischen Lipödems. Trotzdem wünschen viele Patienten eine Behandlungsalternative, da sie sich mit den warmen, festen Kompressionsmaterialien nicht anfreunden können.

Bei der Kompression ist grundsätzlich erlaubt, was hilft. In manchen Fällen ist eine leichte Kompression (ein sogenannter “Stützstrumpf“) bereits eine grosse Erleichterung, in anderen Fällen benötigt es höhere medizinische Klassen und ganz selten auch einmal die sogenannte “komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE)“ – eine Kombination aus manueller Lymphdrainage sowie fester Dauerkompression. Je nach Ausprägung des Lipödems kann es z.B. im Stadium 3 nur schwer möglich sein, eine entsprechende Bestrumpfung zu finden, die noch tragbar ist und nicht einschnürt. Hier kann es nötig sein, zuerst die komplexe physikalische Entstauungstherapie durchzuführen, die aus der Kombination von Lymphdrainage und Bandagen besteht. Sie verbessert die Weichteilverformung und ermöglicht dann die Bestrumpfung.



## HÄUFIGE FRAGEN ZUR KOMPRESSIONSTHERAPIE

### ***Welche Strumpfstärke muss ich beim Lipödem tragen?***

Die Stärke des Kompressionsstrumpfes sollte immer individuell ausgetestet werden. Es gibt keine Standardstärke, die getragen werden muss, auch wenn das von bestimmten Kreisen propagiert wird. Tragen Sie den Strumpf, mit dem Sie sich am wohlsten fühlen.

In der LIPÖDEMCLINIC sind wir der Ansicht: Lieber einen Strumpf am Bein – auch wenn er vielleicht nicht ganz so eng ist – als ein Strumpf im Schrank. Je nach Beschwerden reicht eine halbe Kompressionsstrumpfstärke aus (ein enger Herrenstrumpf wie z.B. die "Rohner Socke", die weissen Antithrombosestrümpfe etc.); es kann aber auch möglich sein, dass Sie einen Strumpf der medizinischen Kompressionsklasse II oder III benötigen.

### ***Muss ich einen Strumpf nach Mass tragen?***

Alle Strümpfe sind auf ein bestimmtes Mass angepasst. Allerdings ist das Mass bei den meisten Strümpfen vorgegeben und beinhaltet eine gewisse übliche Grössenabstimmung (wie auch bei der Kleidung die Grössen S, M, L und XL).

Für die meisten Lipödeme Grad I und für viele Lipödeme Grad II reichen diese aus. Aber es gibt Beinformen, an denen kein Strumpf nach diesen Normmassen passt, z.B. bei Lipödem ab Grad III oder bei einem "Elefantenbein". Dann benötigt es einen Strumpf, der genau auf dieses Bein individuell angepasst wird. Leider sind solche Massanfertigungen recht teuer und müssen zu einem erheblichen Teil selbst finanziert werden.

### ***Muss der Strumpf rund- oder flachgestrickt sein?***

Grundsätzlich sind die normalen, rundgestrickten Kompressionsstrümpfe ausreichend zur Behandlung. Über 90% aller Patienten können so versorgt werden. Es gibt jedoch auch Patienten mit speziellen Beschwerden oder starken Schwellungen, wo ein flachgestrickter Strumpf besser ist. Rundgestrickte Strümpfe sind oftmals sehr modisch, dünn und angenehm zu tragen – sie ähneln einem "Fogal" Strumpf in der Tragequalität. Flachgestrickte Strümpfe sind wesentlich fester und dicker und haben auf der Rückseite eine Naht, sie sind nicht so modisch wie die rundgestrickten Strümpfe. Ihre Herstellung erfolgt meistens ganz individuell nach Mass, leider bezahlen Krankenkassen nicht immer die Kosten solcher Strümpfe.

Grundsätzlich bleibt individuell zu entscheiden, welcher Strumpf bei welchem Patienten am besten hilft.

# DIE BESTEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN OHNE OPERATION

## MEDIKAMENTE

Der Einsatz von Medikamenten ist dann sinnvoll, wenn die Schwellungstendenz im Verlaufe des Tages sehr gross ist und stört. Wassertreibende Mittel – sogenannte Diuretika – können in Einzelfällen helfen. Sie führen zu einem messbaren Gewichtsverlust durch Ausschwemmung des überflüssigen Wassers, was im Körpergewebe eingelagert wurde. Wichtig ist, dass Diuretika nicht langfristig eingenommen werden.

Bei Beschwerden wie Druck- und Berührungsempfindlichkeit der Gewebe können Venentherapeutika gute Dienste leisten, die fast alle auf pflanzlicher Basis bestehen (Phytotherapeutika). Ihre Grundsubstanzen werden aus der Rosskastanie, dem roten Weinlaub, aus Steinklee sowie Mäusedorn gewonnen.

Medikamente können bei Lipödembeschwerden helfen, Beschwerden zu lindern und die Schwellung zu verbessern. Eine nachhaltige Verbesserung des Lipödems ist mit Medikamenten aber leider nicht erreichbar, hier muss man sich der begrenzten Wirkungsmöglichkeiten der Substanzen bewusst sein.

Medikamente werden üblicherweise von den Krankenkassen übernommen.



## SPORT UND BEWEGUNG

Sport und Bewegung ist immer gut. Unsere Empfehlung diesbezüglich: Alles, was Ihnen Spass macht, ist erlaubt. Überlegen Sie sich aber genau, was Sie mit Ihrem Sport erreichen wollen, um keine falschen Hoffnungen zu schüren.

### Sport zum Abnehmen

Gewichtsreduktion ist häufig ein Ziel vieler, die Sport treiben. Allerdings ist es oftmals ernüchternd, wie wenig Kalorien durch Sport verbrannt werden.

#### EIN PAAR BEISPIELE:

Eine Stunde Stepper, Rudergerät, Laufband, Joggen oder Crosstrainer verbrennt zwischen 600 und 800kcal je nach Intensität (!) und Körpergewicht. Eine Portion Spaghetti mit Tomatensauce hat 500kcal, ein Latte Macchiato 150kcal.

Somit ist Sport zwar unterstützend wichtig, um Gewicht zu verlieren, aber um langfristig abzunehmen benötigt es eine ausgewogene Ernährung.

### Sport für dünne Beine

Beine werden durch Sport nur dann dünner, wenn gleichzeitig Gewicht verloren wird. Bei einer Gewichtsreduktion lastet weniger Körpermasse auf den Beinen und diese müssen weniger arbeiten, weswegen sich die Muskulatur verringert – die Beine werden dünner. Treiben Sie hingegen Sport, ohne Ihr Gewicht gleichzeitig zu verringern, so kann es passieren, dass die Beine dicker werden, weil die Muskulatur zum Wachstum angeregt wird.

# DIE BESTEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN OHNE OPERATION

## Kraftsport beim Lipödem

Auch Kraftsport ist beim Lipödem erlaubt. Allerdings müssen Sie sich dessen bewusst sein, dass Sie durch Kraftsport sicherlich nicht abnehmen oder gar dünnere Beine erzielen werden. Im Gegenteil: Durch Kraftsport werden Ihre Beine an Volumen zunehmen, weil der Muskelkern wachsen wird.

## Lipödem Polster und Sport

Das Lipödem widersteht grundsätzlich allen Anstrengungen im Fitness-Studio. Zwar nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit zu und die Muskeln wachsen, aber das Lipödem – d.h. die Fettverteilungsstörung – zeigt sich davon im Prinzip unbeeindruckt. Ganz im Gegenteil: Durch den Muskelaufbau wird das Bein- oder Armvolumen sogar noch erhöht, die Masse nimmt zu. Dies frustriert und verunsichert viele Patienten, da sie nicht richtig über das Krankheitsbild aufgeklärt wurden und sich mit falscher Hoffnung in das Bewegungsabenteuer stürzen.

## Lipödem Schmerzen und Sport

Fakt ist, dass Sport die Symptome und die Beschwerden der Erkrankung massiv verringern kann. Aus diesem Grund empfiehlt sich regelmäßige Bewegung, auch wenn diese per se nicht zu dünnen Beinen führen wird.

Sportliche Betätigung regt die Wadenmuskulaturpumpe an, was den Abtransport von venösem Blut/Lymphflüssigkeit aus dem Bindegewebe optimiert und gleichzeitig die Flüssigkeitsdurchlässigkeit der Ka-

pillaren verbessert. Alles, was mit der Bewegung der Beine zu tun hat, verbessert die Schwellungstendenz und Symptomatik in den Beinen.

Grundsätzlich spielt der durchgeführte Sport keine grosse Rolle, Hauptsache Bewegung! Ideal wäre es, wenn das Sprunggelenk bewegt und der Fuss gut abgerollt wird; dieses Bewegungsmuster führt fast immer zu einer Linderung der Beschwerden sowie einer Reduktion der Schwellungstendenz in den Beinen. Wandern, Walking, Nordic Walking, Joggen, Aquafit, aber auch Tanzen und weitere Sportarten, die die Beine bewegen, sind deshalb besonders zu empfehlen.

Ganz neu haben Betroffene und Physiotherapeuten gemeinsam ein Konzept namens lipoletic entwickelt, welches direkt am Bewegungsapparat ansetzt: Dieses Übungsprogramm kräftigt Muskeln mit langsamen, einfachen Bewegungen, dehnt Bänder und entlastet überbeanspruchte Gelenke.

Falls möglich, wäre es ideal, wenn Sie in Ihren Kompressionsstrümpfen Sport treiben könnten, was nach Aussagen vieler Betroffener als sehr angenehm empfunden wird.

Wer keine Zeit für Sport hat, kann die Muskelwadenpumpe durch das Tragen eines speziellen Schuhs betätigen. Der MBT (Masai Barfuss Technologie) Schuh bringt vielen Patienten eine massive Linderung der Beschwerden, weil bei jedem ganz normalen Schritt im Sprunggelenk optimal abgerollt und die Wadenmuskelpumpe somit bestens betätigt wird. Inzwischen gibt es einige

# DIE BESTEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN OHNE OPERATION

Nachahmermodelle, die ebenfalls sehr wirksam sein können. Am besten probieren Sie mehrere Schuhe aus, um das Modell zu finden, in dem Sie sich am wohlsten fühlen.

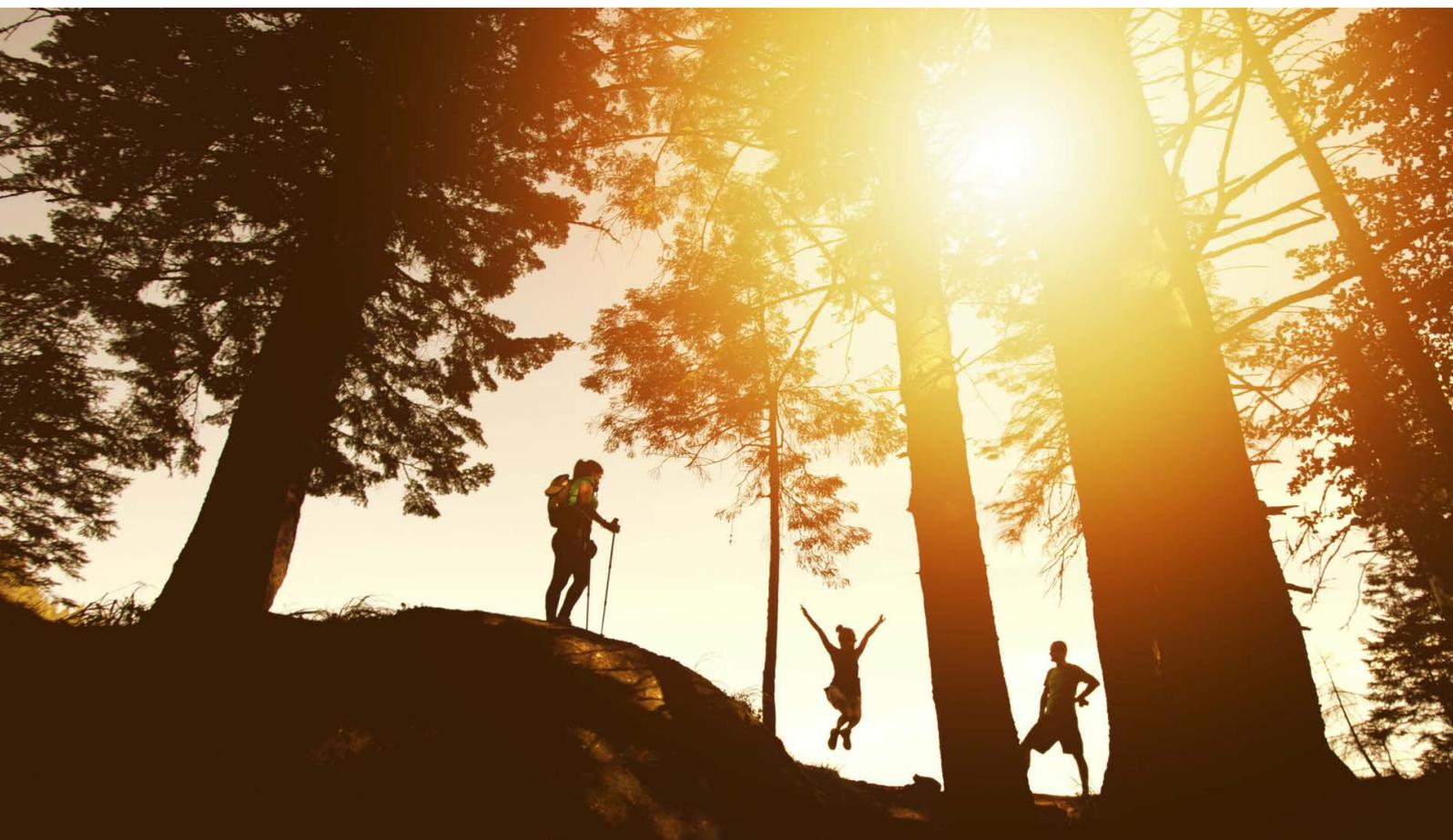
## Der ideale Sport beim Lipödem

Wir empfehlen grundsätzlich Sport für eine Basiscondition, so dass Sie auch bei Gewichtsproblemen ohne Schwierigkeiten mit Freundinnen Freizeitaktivitäten teilen können. Daneben empfehlen wir die Optimierung der Beweglichkeit durch Aufwärmen mit der Black Roll und danach Dehnungsübungen der Hüftbeuger, der hinteren Beinmuskulatur sowie der Stabilität im Rumpfbereich. Desweiteren ist jede Bewegung der Wadenmuskelpumpe sinnvoll. Natürlich sind grundsätzlich alle sportlichen Aktivitäten beim Lipödem sinnvoll und erlaubt.

## ABNEHMEN

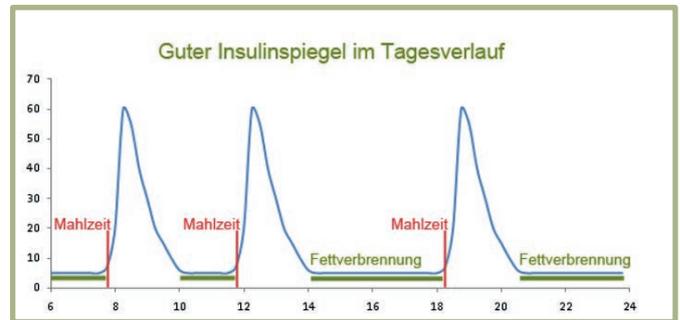
Grundsätzlich sollte immer ein normales Körpergewicht angestrebt werden. Vor allem jene Patienten profitieren davon, bei denen es durch eine Gewichtszunahme zu einer Verschlechterung des Lipödems und seiner Beschwerden gekommen ist. Es gibt viele Angebote für Diäten, doch führen Gewichtsabnahmen meistens zu einem "Jojo Effekt", weil auf die speziellen Besonderheiten des Stoffwechsels bei einer Lipödem-Krankheit nicht eingegangen wird.

Die Gewichtszunahme bei der Lipödem-Krankheit ist fest mit dem Zuckerstoffwechsel gekoppelt, denn dieser findet vor allem im Fettgewebe statt. Aus diesem Grund muss jede Diät, die zur Gewichtsreduktion des Lipödem-Patienten einge-

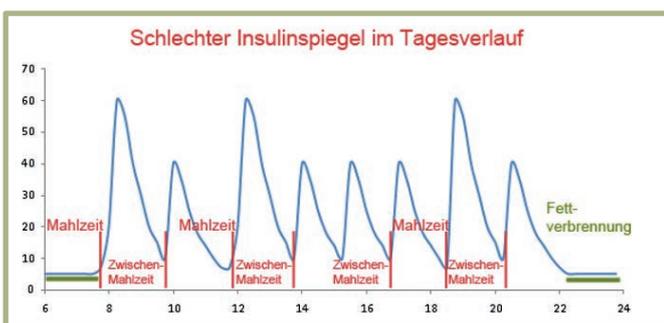


# DIE BESTEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN OHNE OPERATION

setzt wird, speziell auf den Zuckerstoffwechsel im Fettgewebe eingehen. Bei der Lipödem-Krankheit ist eine Ernährung notwendig, die auf starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels verzichtet, indem sie auf "guten Kohlenhydraten" basiert, die nur langsam vom Körper aufgenommen werden und den Zuckerspiegel tief lassen. Die Aufnahme von "schlechten" Kohlenhydraten (Zucker, Weissbrot, Alkohol, gesüsste Getränke, Pasta etc.) führt zu einem sehr schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, der dann durch das Insulin der Bauchspeicheldrüse wieder gesenkt werden muss. Allerdings geschieht dies oftmals viel zu rasant, so dass der fallende Blutzuckerspiegel zu den berühmten Heisshungerattacken führt – der Patient greift schnell zu einem Snack und der Teufelskreis beginnt von neuem. Dies führt zu einem andauernd erhöhten Insulinspiegel, und genau dieses Insulin ist die Hauptblockade des Fettabbaus.



Noch besser wäre es, wenn der Insulinspiegel sehr lang ganz tief bliebe, da dann der Fettabbau noch deutlicher verstärkt werden würde. Dies kann erzielt werden, indem beispielsweise nach 18.00 keine Kohlenhydrate mehr konsumiert werden ("dinner cancelling"). Zudem sollten Sie streng darauf achten, dass zwischen der letzten Nahrungsaufnahme am Abend und der ersten Mahlzeit am Morgen mindestens 8 Stunden liegen.

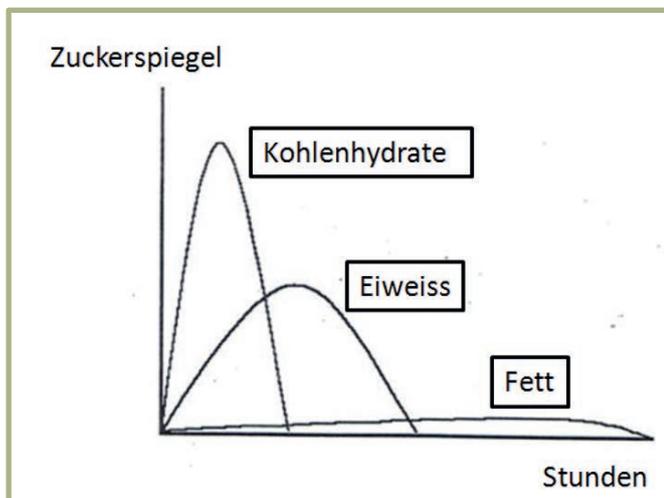


Deutlich besser sieht es aus, wenn alle Zwischenmahlzeiten weggelassen und jeden Tag nur noch drei Mahlzeiten zu sich genommen werden.

"Schlechte" Kohlenhydrate sollten in Form rasch verfügbarer Energie unbedingt vermieden werden, weil sie den Blutzuckerspiegel zu lange zu hoch halten und damit den Fettabbau verhindern. Ausserdem binden sie Wasser und verstärken die Schwellungen. Brot, Pasta, Zucker in jeglicher Form, Alkohol etc. sind hierbei diejenigen Nahrungsmittel, die am meisten Probleme verursachen.

# DIE BESTEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN OHNE OPERATION

Die Empfehlung, auf "schlechte" Kohlenhydrate zu verzichten, ist hoch wirksam. Allerdings ist die Umsetzung im Alltag bei all den verlockenden, leckeren Angeboten nicht einfach. Dr. Linde bezeichnet sich selbst als "zuckersüchtig" und hat dadurch stark zugenommen. Immer wieder hat er versucht, seine Heiss-hungerattacken in den Griff zu bekommen – erfolglos.



Letztendlich hat er es geschafft, mit regelmässigem Sport, der Magnetfeldtherapie (BEWEI), Vitamin B12 Infusionen sowie der Spritzenkur (Trulicity) insgesamt 16kg abzunehmen und seine Essgewohnheiten massgeblich zu ändern. Heute trinkt er seinen Kaffee schwarz anstatt mit Milch (Zucker!) und verzichtet grösstenteils auf Pasta, Brot oder Alkohol. An zwei Tagen pro Woche isst Dr. Linde, was immer er möchte ("Cheat Days"), aber an den restlichen fünf Tagen hält er sich konsequent an eine möglichst gesunde Ernährung ohne "schlechte" Kohlenhydrate. Er betreibt zudem Intervallfasten: All seine Mahlzeiten konsumiert er in einem Zeitfenster, das auf 8 Stunden begrenzt ist.

## SPRITZENKUR MIT TRULICITY

In der LIPÖDEMCLINIC konnten wir durch die Spritzenkur mit Trulicity eine unglaubliche Gewichtsabnahme bei vielen Lipödem-Patientinnen beobachten. Trulicity ist eine Substanz, die auch bei Diabetikern sehr erfolgreich eingesetzt wird. Sie vermindert die Magenentleerungszeit und beeinflusst das Leptin, das Hungerhormon. Diese Effekte führen zu einem längeren Sättigungsgefühl. Dies führt dazu, dass grundsätzlich weniger gegessen wird und keine Heiss-hunger-Attacken mehr auftreten.

Trulicity – ein sogenannter GLP-1 Agonist – wird einmal pro Woche selbst injiziert. Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie dies anwenden müssen. Eine spezielle Diät ist nicht unbedingt notwendig, doch empfehlen wir die Kombination von dieser Substanz mit dem Intervallfasten. Hierbei werden die Mahlzeiten auf zwei reduziert und 16 Stunden keine Nahrung (ausser kalorienfreien Getränken) aufgenommen.

## SPRITZENKUR MIT HCG

Seit über 40 Jahren ist die HCG Diät bekannt und wurde hunderttausendfach erfolgreich durchgeführt. Entwickelt wurde sie von Dr. Simeons, der Privatkliniken in Rom und Kalifornien mit diesem Konzept geleitet hat. Die HCG Diät besteht aus einer 500kcal Diät in Kombination mit der täglichen Zufuhr von HCG – in Hollywood ist diese Diät der "Renner" und auch bei uns in der LIPÖDEMCLINIC ist sie die Abnahnehilfe Nr. 1.



Neben den raschen Erfolgen begeistert vor allem die Nachhaltigkeit der Gewichtsreduktion die Teilnehmer.

Durch die tägliche Zufuhr von HCG (Human Chorionic Gonadotropin) wird dem Körper ein Sättigungsgefühl vermittelt. Dieses entsteht dadurch, dass der Organismus hormonell in den Zustand einer Schwangerschaft versetzt wird und hierbei stets den Blutzuckerspiegel aufrechterhalten möchte, da ein Abfallen des Zuckerspiegels für den Embryo tödlich wäre. Hierzu bedient er sich Speicher- und Depotfette, die er mobilisiert. Der Vorteil der HCG Diät gegenüber anderen Diäten liegt darin, dass speziell in Problemzonen abgenommen wird unter Aussparung des Gesichtes und der weiblichen Brust. Bemerkenswert ist zudem, dass die Patientinnen keinerlei Hungergefühl verspüren. Die Ursache für das fehlende Hungergefühl liegt darin, dass der Blutzuckerspiegel immer auf einem Mindestniveau gehalten wird und es nicht zu Unterzuckerungen kommt, die üblicherweise Heisshungerattacken verursachen. HCG wirkt daneben euphorisierend, was dazu führt, dass unsere Lipödem-Patientinnen voller Kraft und Energie sind. Motivierend ist zudem, dass relativ schnell ein Abnahmeergebnis ersichtlich ist.

Studien zeigen und belegen die Effektivität dieser Methode, die trotz grosser Volumenreduktion (7-10kg in 4 Wochen) schönste Hautverhältnisse schafft – ohne Falten und mit deutlicher Verbesserung jeder Cellulite. In der Regel kommt es durch die HCG Diät zu einer Umprogrammierung des Stoffwechsels, so dass das Ergebnis bei der Überzahl unserer Lipödem-Patienten langfristig anhält.

# FETTREDUKTION BEI LIPÖDEM

Bei jeder Lipödem-Behandlung geht es in erster Linie darum, die subjektive Lebensqualität der betroffenen Person zu verbessern – sei es durch eine Reduktion der Schmerzen oder eine Optimierung des Erscheinungsbildes mittels einer Fettabsaugung. Aus diesem Grund ist es wichtig, für jeden Lipödem-Patienten ein massgeschneidertes, individuelles Behandlungskonzept zu erarbeiten, in dem die Zielstellung der Lipödem-Behandlung festgehalten wird: Möchte die betroffene Person in erster Linie Lipödem-Beschwerden verbessern? Oder geht es darum, das Erscheinungsbild des Lipödems sichtbar zu verändern... also um eine ästhetische Verbesserung der Beinsilhouette? Oder will der Lipödem-Patient beides: eine Verbesserung der Beschwerden UND eine ästhetische Optimierung der Beinkonturen?

Eine Behandlung eines Lipödems kann das Krankheitsbild immer nur verbessern, eine echte "Heilung" ist leider niemals möglich. Leider trifft diese Feststellung für alle Behandlungsmöglichkeiten zu, egal ob Kompressionsstrumpf, Massagen, Medikamente oder Operation (Fettabsaugung).

Infolge werden unterschiedliche Möglichkeiten beschrieben, wie vermehrtes Fettgewebe aufgrund eines Lipödems effektiv reduziert werden kann.



# FETTREDUKTION BEI LIPÖDEM

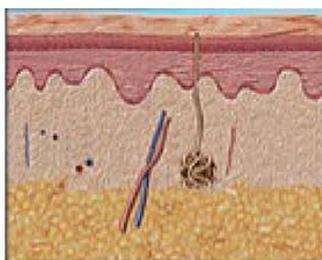
## CARBOXYTHERAPY

Relativ neu setzt sich die Carboxytherapie weltweit durch. Die Carboxytherapie wird vorwiegend ästhetisch zur Behandlung von Cellulite, zur Verkleinerung diätresistenter Fettpolster, zur Entfernung von Schwangerschaftsstreifen und zur Hautverjüngung eingesetzt. Sie regt die Durchblutung an und führt zu einem veränderten Stoffwechsel der Lipödem-Fettzellen. Weitere Einsatzmöglichkeiten sind am Hals, bei "aging hands", bei Augenringen und Tränensäcken sowie am Décolleté. Auch bei Narben, offenen Beinen (Ulcus) sowie bei einem Lipödem kann die Carboxytherapie zu guten Erfolgen führen.

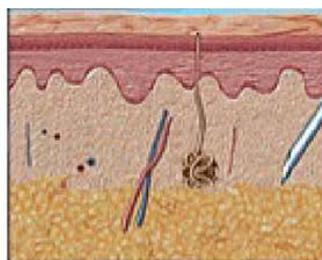
Bei der Carboxytherapie handelt es sich um eine Methode ohne chirurgischen Eingriff, bei der Kohlendioxid über eine kleine Nadel (0,3mm Durchmesser) in das Gewebe unter die Haut insouffliert wird.

Von der Injektionsstelle aus breitet sich das Kohlendioxid schnell im umliegenden Gewebe aus und wirkt dabei auf zwei Arten: Zuerst erzeugt das Gas einen gefässerweiternden Effekt mit starkem Anstieg der Durchblutung, direkt nach der Behandlung wird die Haut wärmer und leicht gerötet. Die Durchblutung führt zu vermehrtem Sauerstoff im Gewebe, der leichter vom Blut ins Gewebe abgegeben wird. Schlacken werden abgebaut, Stauungen verschwinden – diätresistente Fettpolster werden kleiner.

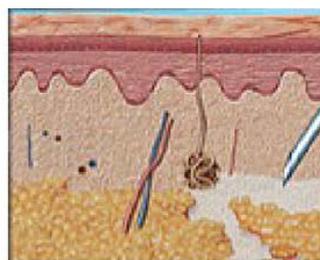
Die Carboxytherapie kann Beschwerden beim Lipödem lindern, in manchen Fällen vermindert sich auch der Fettmantel im Laufe der Behandlung.



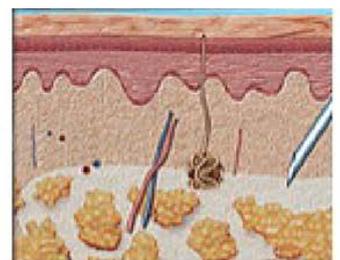
FETTZELLEN VOR DER BEHANDLUNG



DIE NADEL WIRD EINGEFÜHRT



DAS CO<sub>2</sub> GAS STRÖMT EIN



FETT LÖST SICH AUF

# FETTREDUKTION BEI LIPÖDEM

## FETT-WEG-SPRITZE

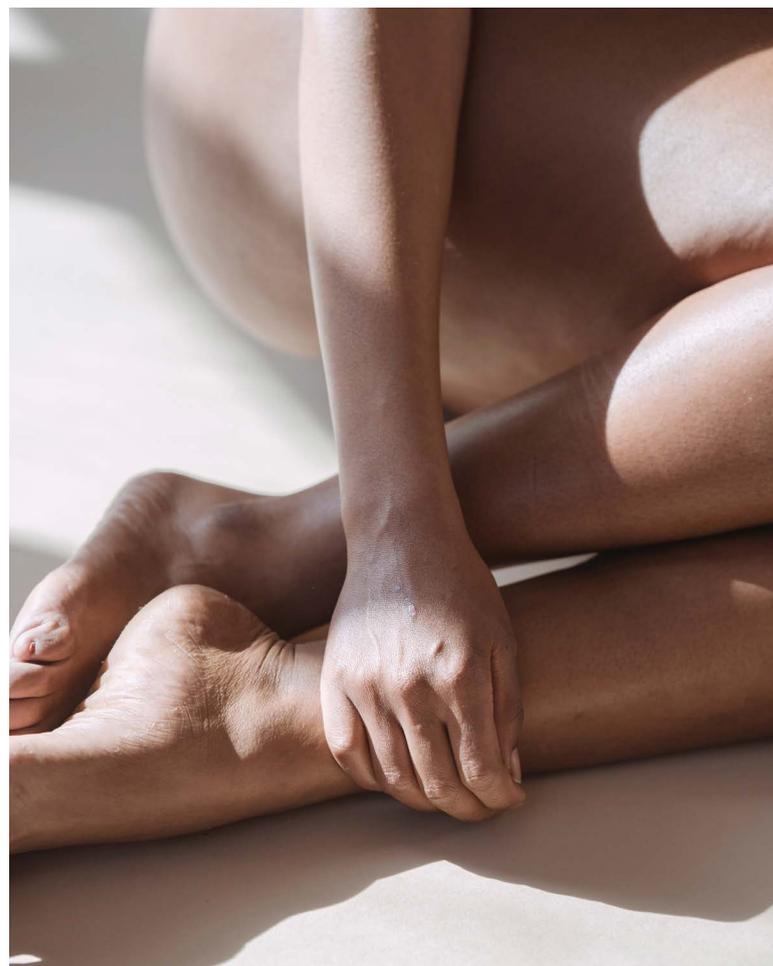
Bei der Fett-weg-Spritze wird eine Mischung aus Sojaessenzen unter die Haut gebracht, die dort das Fett auflöst. Fett, das einmal aufgelöst ist, bleibt für immer verschwunden. In manchen Fällen kann diese Behandlung örtlich zur Besserung von Beschwerden führen, eine nachhaltige Entfernung des Fettgewebes ist leider nur selten möglich. Bei der Fett-weg-Spritze kann nicht vorausgesagt werden, wie viel Fettgewebe pro Sitzung aufgelöst werden kann. Ein Nachteil der Behandlung ist zudem, dass pro Sitzung nur kleine Areale behandelt werden können und zwischen den einzelnen Behandlungen drei Monate Pause liegen sollten.

Idealerweise kann die Fett-weg-Spritze dann eingesetzt werden, wenn Patienten ganz örtlich begrenzte Beschwerden angeben. Auf diese Art kommt es oftmals zu einer Besserung der Beschwerden. Die Fett-weg-Spritze kann aber eine Alternative zur Fettabsaugung sein, sofern es sich nur um begrenzte Lipödembezirke handelt.

## KRYOLIPOLYSE

Seit einigen Jahren gibt es ein Verfahren, bei dem die Fettzellen durch eine kontrollierte Kühlung "zerstört" werden. Diese Behandlung nennt sich Kryolipolyse, sie ist schmerzfrei und nicht invasiv. Mit einem Behandlungskopf wird das Gewebe eingesaugt und dann für ca. 40 Minuten gekühlt. Direkt danach können Sie wieder zur Arbeit oder zum Sport.

Auch bei dieser Behandlung ist die Menge an Fett, die durch eine Behandlung verschwindet, nie vorhersehbar und gelegentlich nur sehr gering. Je nach Areal ist es schwierig, das Gebiet mit dem Behandlungskopf homogen zu therapieren, so dass eine andere Therapie (Fett-weg-Spritze oder Fettabsaugung) bevorzugt werden muss.



# LIPOSUKTION (FETTABSaugUNG VOM LIPÖDEM)

Die Liposuktion oder Fettabsaugung ist eine operative Möglichkeit, um Lipödeme zu behandeln. Sie ist die einzige Methode, die zu nachhaltigen Ergebnissen führt. Nur sie erlaubt es, das Bein anders zu modellieren.

Das Absaugen eines Lipödems kann

- als einzige Behandlungsmöglichkeit das Erscheinungsbild und Ausmass eines Lipödems sichtbar verbessern
- die Balance zwischen Lymphproduktion und Lymphabtransport wieder herstellen, indem sie den Unterhautfettmantel des Lipödems nachhaltig reduziert
- Beschwerden massiv reduzieren
- Beinschwellungen stark vermindern

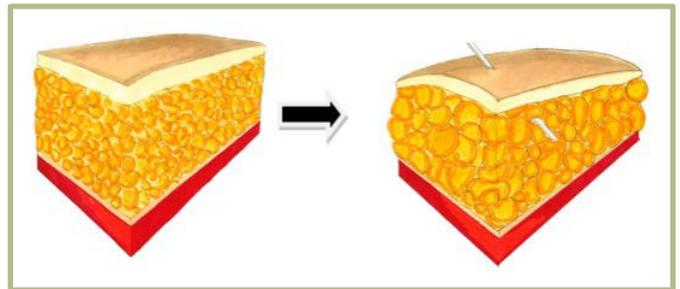
Der Eingriff selbst erfolgt ambulant in örtlicher Betäubung mit Mikrokanülen, übliche Operationsrisiken wie Infektionen oder Thrombosen entfallen.

Eine Liposuktion (Fettabsaugung) kann die Balance zwischen Lymphproduktion und Lymphabtransport wieder herstellen, indem sie den Unterhautfettmantel des Lipödems nachhaltig reduziert. Dies sind ganz neue Erkenntnisse, die erst seit kurzer Zeit vorliegen. Heutzutage kann eine Fettabsaugung ambulant und in örtlicher Betäubung durchgeführt werden ohne Vollnarkose oder Spitalaufenthalt. Übliche Operationsrisiken wie Infektion und Thrombose sind zur Seltenheit geworden.

## DIE BESTE METHODE

Beim Absaugen eines Lipödems müssen bestimmte Punkte besonders berücksichtigt werden. Ganz wichtig ist es immer, das Lymphgefässsystem möglichst nicht zu verletzen. Unter Auswertung aktuellster Studien zum Thema und im Gespräch mit den führenden Ärzten weltweit können folgende Punkte festgehalten werden, die bei der Absaugung eines Lipödems wichtig sind:

1. Die Behandlung in Tumescenzanästhesie. Die abzusaugende Zone wird mit einer Tumescenzlösung betäubt; in dieser befindet sich hoch verdünnt eine 0.9% Kochsalzlösung, wie sie im Körper von Natur aus vorhanden ist. Durch dieses Aufschwemmen des Gewebes füllen sich die Fettzellen mit dieser Flüssigkeit, so dass sie anschliessend beim Absaugen besser und schonender entfernt werden können.

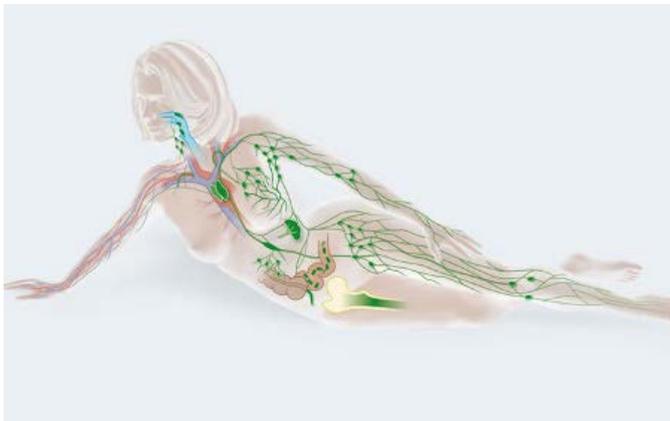


Desweiteren werden Blut- und Lymphgefässe zusammen gedrückt, so dass sie sehr schmal werden. Hierdurch ist es bei der Absaugung kaum möglich, diese zu verletzen. Lymphgefäss- oder Nervenschädigungen sind durch diese Technik ebenfalls so gut wie nicht möglich. Ein weiterer positiver Effekt der Tumescenzanästhesie liegt darin,

# LIPOSUKTION (FETTABSaugUNG VOM LIPÖDEM)

das das aufgefüllte Gewebe schmerzfrei ist. Eine Voll- oder Teilnarkose ist mit dieser Technik nicht notwendig, hierdurch entfallen Operationskomplikationen wie Thrombosen oder Lungenembolien.

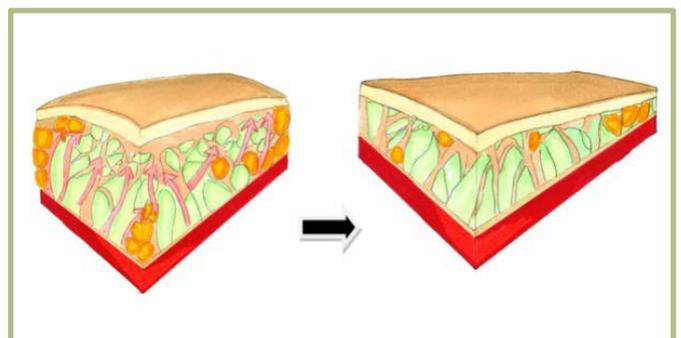
**2.** Bei der Absaugung sollten unbedingt lymphologische Gesetzmässigkeiten eingehalten werden, wie sie am Bein vorhanden sind. Dies bedeutet, dass der Verlauf der Lymphgefässe streng verfolgt und bei der Absaugrichtung beachtet werden muss. Eine Absaugung in Fächerrichtung muss beispielsweise verhindert werden, weil dadurch die Lymphgefässe verletzt werden können.



**3.** Der Einsatz kleiner Spezialkanülen, die ein nicht allzu aggressives Lochdesign aufweisen, mit einem Durchmesser von 1-2mm ist ideal. Bei vibrierenden Kanülen kann das Kaliber auch einmal 3-4mm betragen. Wichtig ist, dass die Kanülen möglichst atraumatisch sind und nur geringstmögliche Verletzungen erzeugen. Somit können Verletzungen des Lymphgefäss-Systems ausgeschlossen werden und die Bindegewebebrücken bleiben

erhalten, die für die Straffung des Gewebes sehr wichtig sind. Es gibt verschiedene Kanülen wie speziell dünne (Smart Lipo nach Dr. Linde), vibrierende Kanülen (Microair: Durchmesser 4-5mm) oder grössere Kanülen für die Wasserstrahl-assistierte Fettabsaugung. All diese Kanülentypen sind lymphfreundlich, zerstören also so gut wie keine Lymphgefässe bei der Behandlung. Dies führt zu den erwünschten langanhaltenden Ergebnissen.

Unter Berücksichtigung der obigen Punkte wird das Fett aus seinen Speicherdepots am Bein unter Schonung der Lymphgefässe entfernt. Die Bindegewebebrücken, die die Haut (braun im Bild) an die Muskulatur (rot im Bild) binden, ziehen sich im Rahmen der Abheilungsphase nach der Fettabsaugung zusammen, was zu einer Straffung des Gewebes führt. Überschüssige Haut bleibt nicht übrig, sondern strafft sich nachhaltig. Der Straffungseffekt der Bindegewebefasern nach einer Fettabsaugung führt auch dazu, dass das Bindegewebe verhärtet und an Elastizität verliert. Dies erklärt die massive Verbesserung der Schwellungstendenz nach einer Fettabsaugung.



# LIPOSUKTION (FETTABSaugUNG VOM LIPÖDEM)

Die Abheilungszeit nach einer Fettabsaugung dauert Wochen bis Monate. Üblicherweise gibt es im abgesaugten Gebiet für eine gewisse Zeit eine Schwellung – die gewünschte Entzündungsreaktion, die zur Straffung führt. Je nach Ausprägung des Lipödems, nach Qualität der Haut usw. dauert diese Schwellung unterschiedlich lang. In der Regel wird mit 6-12 Monaten gerechnet, bis das Endergebnis ersichtlich ist. Es ist jedoch gut möglich, dass bereits nach wenigen Wochen eine deutlich bessere Bein-Silhouette erscheint und/oder dass sich die Beschwerden verbessern.

## NACHBEHANDLUNG

Die Nachbehandlung einer Liposuktion hängt stark von der Zone ab, wo abgesaugt wurde. Relevant ist zudem der Schweregrad der Ausgangssituation, also ob Schmerzen oder Schwellungen existieren, und ob ein Lipödem Grad 1, Grad 2 oder Grad 3 behandelt wird.

Bei einem Lipödem ist die Nachbehandlung besonders entscheidend. Oftmals empfiehlt sich zusätzlich die manuelle oder mechanische Lymphdrainage (Endermologie) sowie Medikamente zur Abschwellung, wie sie auch bei der konservativen Behandlung des Lipödems zum Einsatz kommen. Nach der Absaugung werden wir Sie diesbezüglich beraten und betreuen.

## NACHBEHANDLUNG OBERSCHENKEL/ARME

Eine spezielle Nachbehandlung nach einer Fettabsaugung ist eigentlich nicht notwendig, es braucht lediglich Geduld. Bei einem Lipödem Grad 1 ist eine weiterführende Kompression nicht notwendig, da bei der Liposuktion basierend auf den erwähnten Punkten die Bindegewebebrücken nicht verletzt werden, so dass sie anschliessend die Haut an die Muskulatur ziehen. Selbstverständlich darf der Patient eine Kompression tragen, falls er sich damit besser fühlt. Bei ausgeprägteren Befunden benötigt es eine Kompression, die im Rahmen der Operationsvorbereitung genau besprochen und geplant wird.

## NACHBEHANDLUNG UNTERSCHENKEL

Die Unterschenkel benötigen in der Regel mehr Zeit, bis das Gewebe abgeheilt ist. Aufgrund der Anatomie der Lymphgefäße ist nach einer Fettabsaugung am Unterschenkel mit einer verlängerten Schwellungsperiode zu rechnen. Aus diesem Grund empfiehlt sich das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen für 4-8 Wochen, je nach Befund auch länger. Im Rahmen der Operationsvorbereitung wird unter Berücksichtigung der Beschwerden, des Schwellungsgrades und der Ausprägung festgelegt, wie lange bestrumpft werden muss, und ob es flach- oder rundgestrickte Strümpfe benötigt.

# LIPOSUKTION (FETTABSaugUNG VOM LIPÖDEM)

## TECHNIK

Es existiert eine Vielzahl an Maschinen und Techniken, wie abgesaugt werden kann. Jede Technik kann eingesetzt werden, sofern sie die genannten Grundprinzipien für die Behandlung eines Lipödems befolgt.

Studien und Erfahrungen zeigen jedoch, dass die Wasserstrahl-assistierte Fettabsaugung (WAL) die zurzeit beste Methode der Behandlung ist, weil sie am schonendsten arbeitet und das Lymphgefäßsystem nicht verletzt.

## Vibrationskanülen

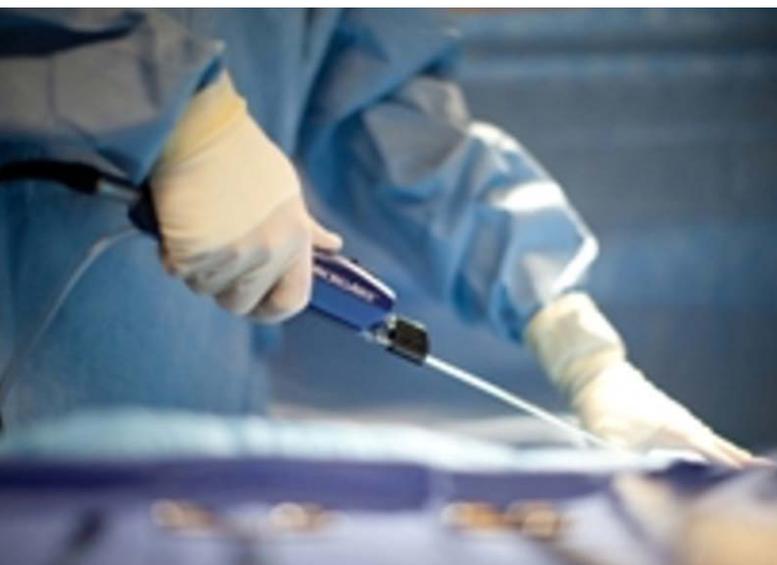
Diese Kanülen vibrieren mit einer sehr hohen Frequenz während der Liposuktion, was bewirkt, dass die Fettzellen aus ihren Bindegewebe-Betten "herausgeschüttelt" anstatt "herausgekratzt" werden. Diese Technik soll schonender sein als andere Konzepte, genaue Studien dazu fehlen jedoch. Ein Nachteil dieser Technik ist, dass die verwendeten Kanülen relativ dick sind mit Durchmessern von 3-4mm.

Die Anwendung dieser Absaugtechnik ist weniger anstrengend für den behandelnden Arzt, was vielleicht die Beliebtheit dieser Methode erklären könnte.

## Wasserstrahlabsaugung (WAL)

Studien und Erfahrungen zeigen, dass die Wasserstrahl-assistierte Fettabsaugung (WAL) die zurzeit beste Methode der Behandlung ist, weil sie am schonendsten arbeitet und das Lymphgefäßsystem nicht beschädigt. Statt die Fettzellen scharf herauszulösen, werden sie bei einer Wasserstrahl-assistierten Fettabsaugung nur sanft herausgespült. Bei jeder Fettabsaugung eines Lipödems – und insbesondere bei der Liposuktion der Unterschenkel – ist es ganz wichtig, dass während der Behandlung keine Lymphgefäße verletzt werden, was sonst zu dauerhaften Schwellungen der Beine führen kann. Die Einführung der Wasserstrahlabsaugung (WAL) kann als Quantensprung in der Behandlung des Lipödems bezeichnet werden: Bereits 1988 wurde diese Technik eingeführt, um Gewebe ohne Skalpell zu trennen und gleichzeitig Nerven, Blutgefäße sowie Lymphbahnen zu schonen. Über eine spezielle Kanüle wird eine Kochsalzlösung in das Fettgewebe eingebracht, welches das Gewebe schmerzempfindlich macht und gleichzeitig die Fettzellen aus dem Gewebe spült. Dies kann verglichen werden, wie wenn bei der Honiggewinnung Honig aus Bienenwaben geschleudert wird, während die Bienenwaben selbst intakt bleiben. Mit der gleichzeitigen Spül- und Saugtechnik erfolgt die Infiltration mit dem Wasserstrahl zur selben Zeit wie die Fettabsaugung; wichtige Strukturen wie Blutgefäße, Nerven oder Lymphbahnen werden hierbei sanft zur Seite geschoben und dadurch vor mechanischen Verletzungen geschützt.

---



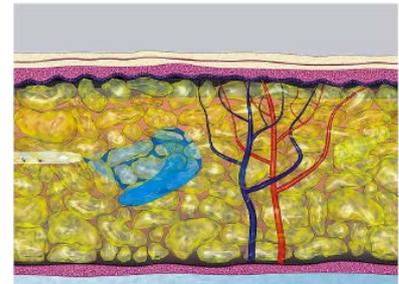
# LIPOSUKTION (FETTABSaugUNG VOM LIPÖDEM)

Die Wasserstrahl-assistierte Fettabsaugung (WAL) bewirkt keine Traumatisierung des Gewebes und ist eher eine "Spül-" als eine "Saugmethode". Im Vergleich zu anderen Techniken gelangt bei der Wasserstrahlabsaugung weniger Anästhesieflüssigkeit in den Körper, was auch die Belastung durch Nebenwirkungen der Flüssigkeit oder der Medikamente verringert.

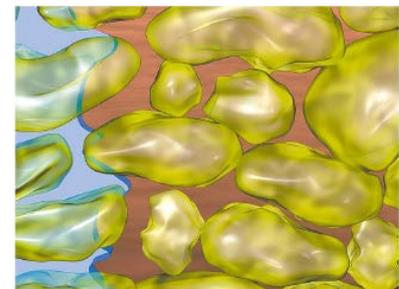
Die Wirkung der Wasserstrahlabsaugung kann wie folgt erklärt werden: Wenn eine Rose umgepflanzt wird, kann sie mit dem Spaten ausgegraben werden, was vermutlich ein paar Wurzeln beschädigen wird. Wer keine Wurzeln beschädigen will, spült schonend mit einem Wasserstrahl um die Wurzeln herum, bis diese vollständig von der Erde befreit sind. Ähnlich verhält es sich mit der Wasserstrahl-assistierten Fettabsaugung, die das Bindegewebe sowie die Blut- und Lymphgefäße optimal schont. Dadurch sind im Heilverlauf weniger entzündliche Reaktionen zu beobachten, wodurch auch eine bessere Rückbildung des Gewebes erzielt werden kann.

Eine andere anschauliche Beschreibung des Vorganges vergleicht die Fettzellen unter der Haut mit einer Weintraube: Beim maschinellen Absaugen werden die Trauben zerstört, danach wird die Flüssigkeit abgesaugt, wobei viel totes Zellmaterial liegenbleibt. Bei der Wasserstrahl-assistierten Liposuktion werden die Trauben einzeln und ohne, dass sie zerstört werden, vom Stiel abgelöst.

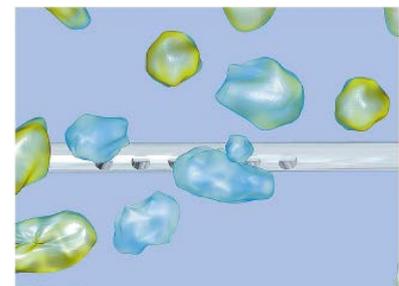
Diese Vergleiche sollen veranschaulichen, dass mit dem Wasserstrahl die Blut- und Lymphgefäße sowie das Bindegewebe optimal geschont werden. Dadurch sind im Heilverlauf weniger entzündliche Reaktionen zu beobachten, wodurch auch eine bessere Rückbildung des Gewebes mit strafferer Haut und glatter Oberfläche erzielt werden kann.



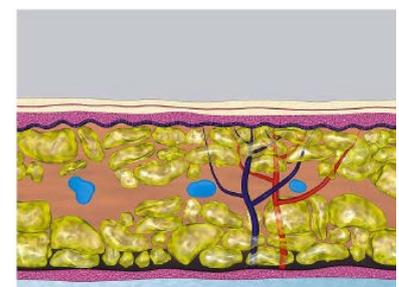
INFILTRATION DER FLÜSSIGKEIT



LÖSEN DER FETTZELLEN



AUSSPÜLEN & ABSAUGEN DER FETTZELLEN



RESULTAT NACH DER ABSAUGUNG

# LIPOSUKTION (FETTABSaugUNG VOM LIPÖDEM)

## RENUVION – Hautstraffung ohne Operation

Manchmal ist es notwendig, beim Absaugen gleichzeitig die Haut zu straffen und zu glätten. Eine gewisse Straffung kann durch das Absaugen an sich erreicht werden, bei schlaffem Gewebe reicht dies jedoch nicht aus. In diesen Fällen empfiehlt sich dann die Anwendung zusätzlicher Verfahren, um die Haut zu straffen.

Bei der RENUVION Methode wird eine spezielle Absaugkanüle verwendet, die an ihrer Spitze durch Radiofrequenz erwärmt wird und somit das Fettgewebe auf 60°-80° C erwärmt, was eine maximale Straffung erzielt. Durch eine Temperatursonde auf der Haut kann diese Technik sehr gut kontrolliert werden. Das RENUVION Verfahren empfiehlt sich besonders bei Absaugungen am Oberschenkel, wenn die Haut dort sehr schlaff ist.

Weitere Verfahren wie VASER oder die Laserfettabsaugung (Smart Lipo) sind auch Möglichkeiten, Fett am Bein zu entfernen. Zur Behandlung des Lipödems sind sie weniger geeignet, weil sie die Lymphbahnen schädigen können.

## NEBENWIRKUNGEN/KOMPLIKATIONEN

Die Fettabsaugung des Lipödems ist eine sehr sichere Behandlungsmethode mit sehr grossem Zufriedenheitspotential und sehr geringem Risiko.

Das Lymphsystem arbeitet nach der Absaugung des Lipödems wesentlich besser, was durch diverse Studien bestätigt werden konnte. Durch die fehlende Schwellung der Fettzellen werden die Lymphgefässe

nicht mehr so stark zusammengedrückt, dies führt zu einer besseren Drainagefunktion der Gefässe. Unsere Erfahrung steht mit dieser Beobachtung im Einklang: Fast alle Patienten erleben direkt nach dem Eingriff, wie sich die Schwellung der Beine deutlich verbessert. Eine Schädigung des Lymphgefässsystems ist so gut wie nicht möglich, sofern die Punkte 1-3 berücksichtigt werden.

Die Möglichkeit der Verletzung von Gefässen und Nerven ist in Tumeszenanästhesie und der Absaugrichtung in Längsrichtung des Beines so gut wie unmöglich. Gelegentlich kann das Gefühl im abgesaugten Gebiet vermindert sein, dieses erholt sich aber immer nach ein paar Wochen. Natürlich sieht das abgesaugte Gebiet für 1-2 Wochen "blau und grün" aus wegen der Blutergüsse, doch verschwinden diese schon kurz nach dem Eingriff. Mit der Wasserstrahl-assistierten Fettabsaugung ist bisher noch nie ein Lymphödem aufgetreten.

Infektionen sind nach einer Fettabsaugung, wie auch nach jeder anderen Operation, möglich. Unter Verwendung der Tumeszenanästhesie und sofern die kleinen Einstiche (1-2mm) "offen" bleiben, damit aus ihnen die restliche Tumeszenzlösung austreten kann, sind Infekte fast unmöglich. Eine Stauung von Sekret, der Boden für jede Infektion, unterbleibt. Zudem erhält jeder Patient vor jedem Eingriff ein Antibiotikum, das ebenfalls Infektionen verhindert.

Thrombosen und Lungenembolien sind nach Fettabsaugungen ebenfalls möglich, so wie sie grundsätzlich nach jeder Operation auftreten

# LIPOSUKTION (FETTABSaugUNG VOM LIPÖDEM)

können. Allerdings ist bis heute kein Fall bekannt, wo Thrombosen oder Embolien nach einer Fettabsaugung in Tumescenzanästhesie als ambulanter Eingriff aufgetreten sind. Diese Komplikationsmöglichkeiten sind eigentlich nur nach Eingriffen bekannt, die in Vollnarkose oder Teilnarkose durchgeführt worden sind. Die zusätzliche Vorbeugung gegen Thrombosen mit modernsten Tabletten reduziert diese Komplikationen auf ein Mindestmass.

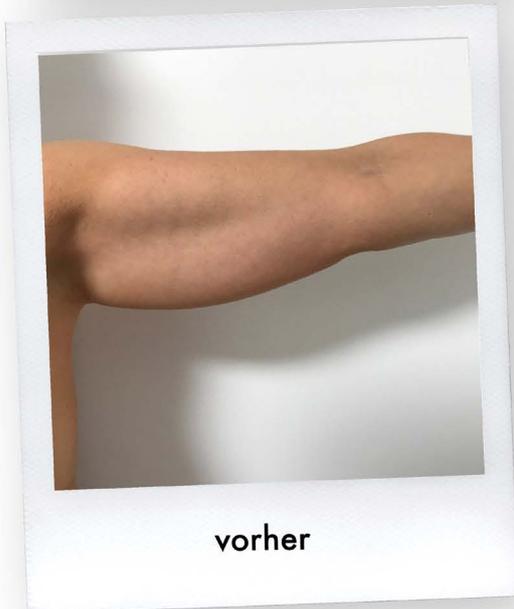
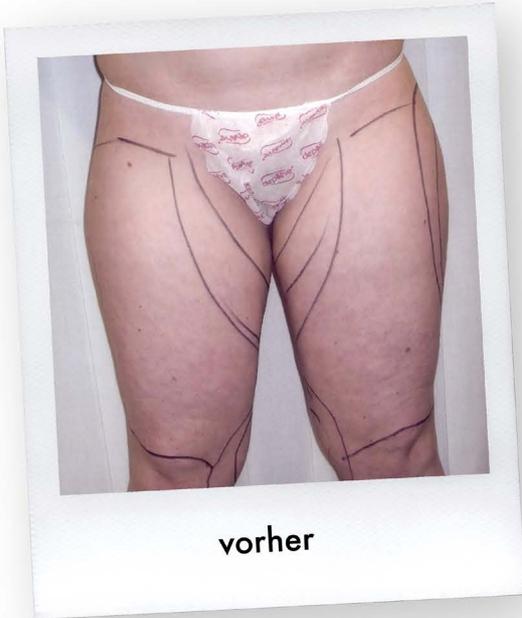
Die häufigste Komplikation der Fettabsaugung sind unrealistische Erwartungen von Seiten des Patienten, der sich vom Ergebnis der Absaugung mehr erwartet hat, als es die Operation ermöglicht. Dies betrifft vor allem Patienten, die sich einer Absaugung aus ästhetischen Gründen unterziehen. Beschwerden werden immer besser, so dass dies nur selten ein Grund für eine Reklamation darstellt. Auch wenn der Arzt noch so ausführlich und zurückhaltend das mögliche Ergebnis beschreibt, kann es sein, dass der Patient mehr davon erwartet, als es die Anatomie zulässt. Ein Hauptgrund für eine gewisse Unzufriedenheit mit dem Ergebnis der Fettabsaugung ist die Tatsache, dass bei über 80% aller Patienten mit einem Lipödem gleichzeitig auch die Beinmuskulatur sehr hypertroph, also stark ausgeprägt vorhanden ist. Und natürlich kann nur Fett, aber niemals Muskulatur abgesaugt werden, was das Ergebnis begrenzt.

## KOSTEN

Die Kosten der Fettabsaugung sind abhängig vom Befund und von der gewünschten/empfohlenen Technik. Die Kostenangaben sind Pauschalpreise, welche alle Kontrollen, Medikamente etc. beinhalten. Kompressionsstrümpfe sind in den Kosten nicht enthalten. Da wir in unseren eigenen Räumlichkeiten absaugen, entfallen zusätzliche Kosten für die Benutzung teurer Infrastrukturen (z.B. in einem Spital), weshalb unsere Preise deutlich tiefer sind als die der Konkurrenz. Die Kosten der "normalen" SmartLipo betragen für die Oberschenkel beidseits CHF 5500.00-6000.00, für die Unterschenkel beidseits CHF 4500.00-5000.00.

Die Wasserstrahl-assistierte Fettabsaugung ist aus technischer Sicht wesentlich aufwändiger als die normalen Methoden, weil sie ein besonderes Gerät und teures Einwegmaterial erfordert. Aus diesem Grund betragen die Kosten dieser Methode CHF 6000.00 für beide Oberschenkel und CHF 6000.00 für beide Unterschenkel (pauschal, d.h. ohne weitere Kosten bis auf die Kompressionsmaterialien).

Die meisten Krankenkassen lehnen eine Kostenübernahme der Behandlung zurzeit ab.





# UNSER TEAM



**NICOLE GROSSMANN**  
*Clinic Manager*

Da **Nicole Grossmann** selber seit dem 13. Lebensjahr von einem Lipödem betroffen ist, kann sie sich sehr gut in ihre Patientinnen hineinversetzen. Frau Grossmann hat alle 3 Stadien durchgemacht und wurde dann von Dr. Linde abgesaugt. Es wurden insgesamt ca. 12 Liter krankhaftes Fett in drei OPs entfernt, seitdem steht sie wieder mit beiden Beinen im Leben.

Frau Grossmann ist immer up-to-date, was das Lipödem betrifft. Gerne ist sie telefonisch wie auch via Email für Sie erreichbar und nimmt sich gerne die Zeit, all Ihre Fragen zu beantworten. Unser Ziel ist es, die für Sie beste Behandlung zu finden, damit Sie stets mit einem Lächeln aus der LIPÖDEMCLINIC gehen können



**DR. MED. NIKOLAUS LINDE**  
*Medizinischer Leiter*

**Dr. Linde** ist seit 1997 niedergelassener Arzt in St. Gallen und Zürich, er ist Experte für Venen sowie ästhetische Medizin. Im Verlauf der Jahre hat sich Dr. Linde auf die Behandlung des Lipödems spezialisiert: Von der Abklärung der Lipödeme bis zur (konservativen) Lipödem-Behandlung, in der LIPÖDEMCLINIC finden Sie alles rund um das Lipödem unter einem Dach. Eine gleichzeitig vorliegende Venenschwäche wird mittels Laser mitbehandelt.

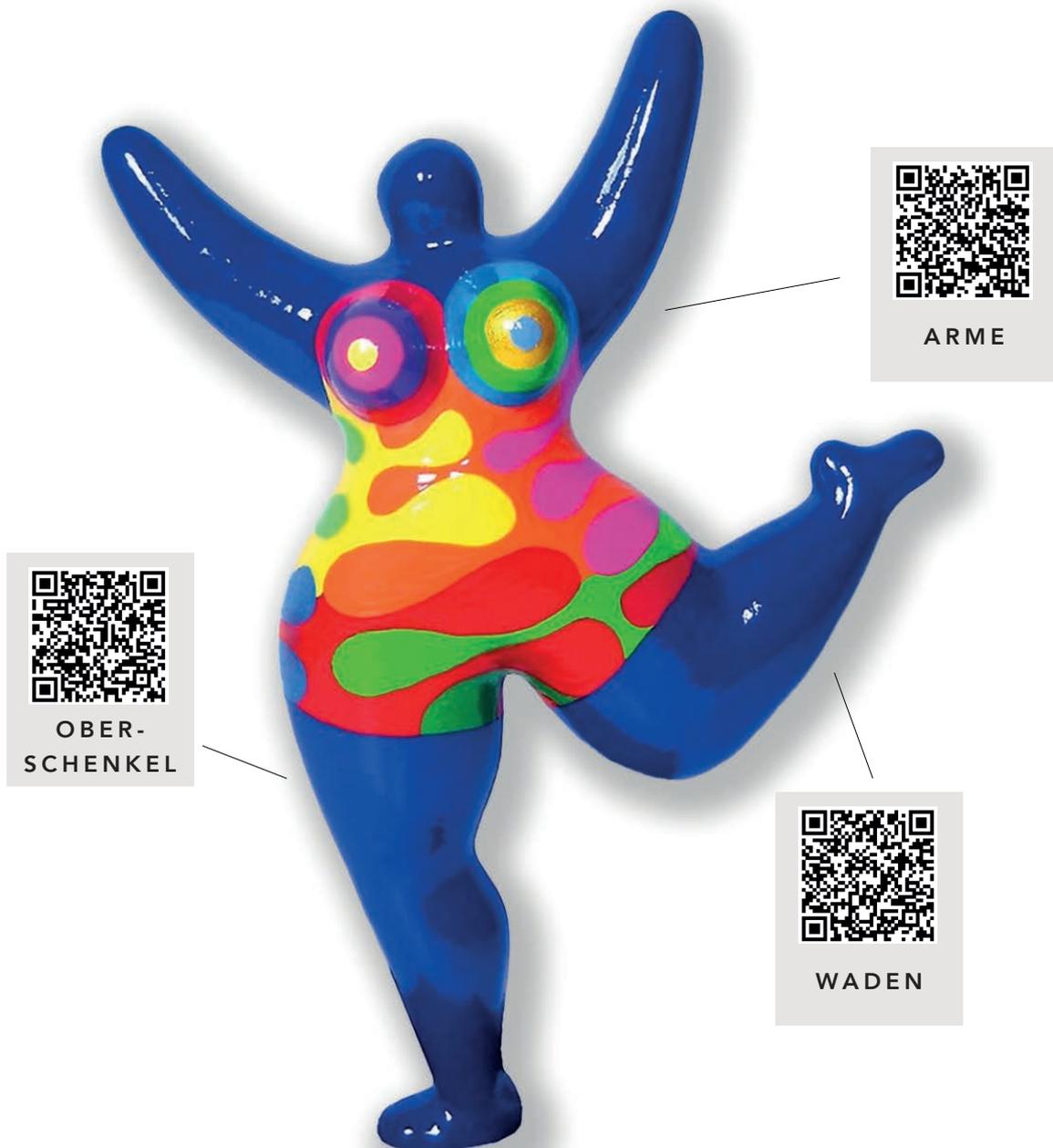
Dr. Linde hat in den letzten 20 Jahren über 10 000 Patienten abgesaugt und führt im Durchschnitt 700 Liposuktionen im Jahr durch.



**MICHELLE SUTTER**  
*Medizinische Masseurin EFA*

**Michelle Sutter** ist seit 2019 als Therapeutin tätig. Anfang 2022 wurde sie Teil des Teams der LIPÖDEMCLINIC. Sie bietet nebst manueller Lymphdrainage auch Behandlungen wie Fussreflexzonenmassage, Schröpfen oder Bindegewebsmassage an und ist von den meisten Zusatzversicherungen als Therapeutin anerkannt.

# VORHER / NACHHER BILDER



Folgen Sie uns auf Social Media:



# LIPÖDEMCLINIC

Ärztehaus, Birmensdorferstrasse 1, 8004 Zürich  
Schaffhauserstrasse 6, 8400 Winterthur

Tel. 0844 44 66 99 · [info@lipoedemclinic.ch](mailto:info@lipoedemclinic.ch) · [lipoedemclinic.ch](http://lipoedemclinic.ch)