

# Kampf gegen Elefantenbeine

**Lipödem** Die Beine werden immer dicker und unförmiger, aber weder eine Diät noch Sport bringen etwas: Ein Lipödem entstellt den Körper und kann starke Schmerzen auslösen.

Sechs Kilo mehr in nur fünf Wochen, und dies ohne geänderte Essgewohnheiten – Heidi Schmid konnte sich nicht erklären, was mit ihr los war. «Mein Körper veränderte sich so schnell, es war beängstigend», sagt die Ernährungsberaterin aus dem Sankt Gallischen Grabs. Zuerst dachte sie an die Wechseljahre. Doch dazu passten die Schmerzen und Schwellungen in den Unterschenkeln und den Innenseiten der Knie nicht. Sie ging regelmässig laufen, in der Annahme, Bewegung helfe bestimmt. Aber die Schwellungen wurden eher schlimmer, und das zusätzliche Gewicht blieb.

Die 46-Jährige leidet an einer autoimmunen Rheumaerkrankung. «Vielleicht haben meine neuen Beschwerden damit zu tun», lautete ihre zweite Vermutung. Also liess sie sich Lymphdrainagen bei einer Physiotherapeutin verschreiben. Diese jedoch hatte einen anderen Verdacht und empfahl einen Angiologen, einen Facharzt für Gefässerkrankungen. Dessen Befund war klar: Ein Lipödem, eine übermässige Fettsammlung in den Beinen. Man spricht auch von «Elefantenbeinen» oder dem Reiterhosensyndrom. Bei Heidi Schmid sah es typisch aus: Während der Oberkörper schlank blieb, quollen die Beine immer mehr auf.

## Abnehmen hilft nicht

Am Lipödem erkrankten vorwiegend Frauen. Die Ursachen sind nicht geklärt. Vermutlich wird die Krankheit vererbt. Sie kann aber auch ohne familiäre Häufung vorkommen, manchmal bereits in der Pubertät, oft während der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. Wie viele Frauen betroffen sind, weiss man nicht genau. Es gibt Schätzungen, wonach es jede zehnte ist. Genauere Daten dazu seien nicht bekannt, sagt Daniela Reutter, Oberärztin für Gefässerkrankungen am Unispital Zürich. Aber: Nicht alle Frauen mit einem Lipödem suchen einen Arzt auf. Die Krankheit sei bestimmt «unterdiagnostiziert».

Mit der eindeutigen Diagnose hatte Heidi Schmid Glück. «Ärztinnen erkennen ein Lipödem oft nicht.



**Drei Stadien des Lipödems:** In Stadium 1 ist die Hautoberfläche noch glatt, in Stadium 3 dagegen sehr uneben. Die Unterhaut ist verhärtet und verdickt, unter der Haut sind grosse Fettwülste, das Gehen kann deshalb behindert sein.

Bilder: Prof. Schmeller, Hanse-Klinik Lübeck/zvg

Sie denken an Cellulite, also an etwas medizinisch Unbedenkliches», sagt sie. Oder raten pauschal zu mehr Sport und zum Abnehmen. Damit allein aber richtet man nichts aus. «Ein Lipödem entwickelt sich unabhängig vom Gewicht», betont Nikolaus Linde, Arzt für Ästhetische Medizin und Venenspezialist. Bekannt sei nur, dass sich mit einer Gewichtszunahme ein schon vorhandenes Lipödem verschlechtere. Und die unproportionale Fettverteilung bleibt, auch wenn die Frauen wieder abnehmen.

## Fettabsaugen hat geholfen

Heidi Schmid fühlte sich nach dem Befund alleine gelassen. Ausrichten könne man nicht viel, allenfalls Kompressionsstrümpfe tragen, hiess es. Diese aber machten bei ihr die Beschwerden noch schlimmer. Schon so sei es unerträglich gewesen, auch nur eine

Bettdecke auf den Beinen zu spüren. Sie habe sich hilflos gefühlt: Tagein, tagaus dumpfe Schmerzen in den müden, schweren Beinen. Dazu der deformierte Unterkörper, der nicht mehr in die normale Hosengrösse passte. Und die Unsicherheit, was sie überhaupt noch essen darf. «Vielen

## Literatur

- Die von einem Lipödem betroffene **Heidi Schmid** hat ein Buch zum Thema verfasst.
- Es erscheint im Oktober/November unter dem Titel **«Die Entartung (m)eines Körpers»** im KaMeRu Verlag, Fr. 23.30.



bt

Frauen geht es so», sagt sie. Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und entwickeln häufig Essstörungen.

Aus ihrer Ohnmacht befreite sich Heidi Schmid selbst. Sie recherchierte über die Krankheit und nach anderen Behandlungsmethoden. Und entschied sich ein Jahr nach Ausbruch des Lipödems dazu, sich Fett absaugen zu lassen, von den Waden bis zu den Oberschenkeln. Ein grosser Schritt, aber einer, der ihren Angaben nach die Lebensqualität zurückbrachte. «Seither habe ich meine Beine einermassen im Griff», sagt sie. Die Schmerzen hätten nachgelassen, neues Fett habe sich keines gebildet. Nur an heissen Tagen, wenn sie längere Zeit stehen muss, schwellen Knie und Unterschenkel noch immer an.

Sie müsse konsequent leben. Dazu gehört, sich ausgewogen zu

ernähren, sich täglich zu bewegen und jeden Tag ihre Kompressionsstrümpfhose zu tragen. Seit der Operation vertrage sie diese gut. Man habe ihr massgeschneiderte, flachgestrickte empfohlen. Diese seien teuer, aber wirksam. Bis heute muss sie für sämtliche Behandlungskosten selber aufkommen (siehe Text unten).

Heidi Schmid findet es unfassbar, dass betroffene Frauen kaum Hilfe finden und das Lipödem erst in einem späten Stadium als Krankheit deklariert wird. Dann, wenn es für eine Behandlung zu spät sein könne. Mit ihrer neuen Selbsthilfegruppe will sie deshalb nicht nur Betroffenen eine Anlaufstelle bieten, sondern auch Wissen über die Krankheit vermitteln: «Das Lipödem wurde bereits 1940 das erste Mal beschrieben. Es handelt sich keineswegs um eine neue oder unbekanntere Erkrankung.» Vera Sohmer

## Welttag für Gehörlose

**Genf** Am Samstag findet der Welttag der Gebärdensprache statt. In Genf steigt dazu ein grosses Fest. Die «Tagesschau» des Schweizer Fernsehens sendet anlässlich des Fests eine Spezialausgabe.

Gehörlose aus der ganzen Schweiz versammeln sich kommenden Samstag um 13 Uhr in Genf, um den Welttag der Gebärdensprache zu feiern.

Der Schweizerische Gehörlosenbund organisiert den Welttag der Gebärdensprache jedes Jahr in einer anderen Schweizer Stadt. In diesem Jahr fiel die Wahl auf Genf, das als erster Schweizer Kanton die Gebärdensprache in seiner Verfassung offiziell anerkannt hat. Zudem erinnert die UNO-Stadt Genf daran, dass die Schweiz im Mai 2014 die UNO-Behindertenrechtskonvention (BRK) ratifiziert hat.

Der Welttag der Gebärdensprache bietet einem breiten Publikum die Gelegenheit, mehr über Gehörlosigkeit zu erfahren, die als unsichtbares Handicap oft nicht wahrgenommen wird. In offiziellen Reden werden Nationalrat Christian Lohr, Sami Kanaan, Stadtpräsident von Genf, und Roland Hermann, Präsident des Schweizerischen Gehörlosenbundes, auf die Situation der Gehörlosen in der Schweiz aufmerksam machen. Danach demonstrieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf einem «Friedensmarsch» durch Genf für ihre Anliegen. Im Salle du Faubourg schliesst ein vielfältiges Abendprogramm den Welttag der Gebärdensprache ab. mt

## Stress macht vergesslich

**Forschung** Gestresste Menschen sind oft vergesslich. Forscher haben nun entdeckt, wie chronischer Stress die Gehirnfunktionen stört.

Das Team um Carmen Sanid vom Brain Mind Institute der ETH Lausanne (EPFL) ortete den Stress im Hippocampus – jener Hirnregion im «Gefühlszentrum» des Gehirns, die beim Verhalten und den kognitiven Fähigkeiten eine Rolle spielt. Dort sichert ein Molekül, Nectin-3, den Zusammenhalt zwischen zwei Hirnzellen, was die Funktion der Neuronen sicherstellt.

Nun haben die Forscher beobachtet, dass bei gestressten Ratten die Zahl der Nectin-3-Moleküle reduziert ist. Dies führte sie auf die Spur des Enzyms MMP-9, das Nectin-3 wie eine Schere durchschneidet. Das «Scheren»-Enzym wird über eine Signalkette mit dem Botenstoff Glutamat aktiviert, den das Gehirn bei Stress in grossen Mengen ausschüttet. Die Ratten verloren daraufhin ihre Geselligkeit und hatten schlechtere Gedächtnis- und Verständnisleistungen. Hemmten die Forscher MMP-9 künstlich oder förderten Nectin-3, erhielten die Ratten ihre Geselligkeit und kognitiven Fähigkeiten zurück.

Die Entdeckung dieses Mechanismus eröffnet laut den Forschenden neue Ansätze, um neuropsychiatrische Störungen zu behandeln, die mit chronischem Stress zusammenhängen – insbesondere Depressionen. Interessant sei zudem, dass die MMP-9-Produktion auch bei anderen Störungen wie Epilepsie oder Amyotrophe Lateralsklerose eine Rolle spielt. sda

## Fragen und Antworten zu Lipödemen

### Wie verläuft ein Lipödem?

In drei Stadien. Im ersten Stadium ist die Hautoberfläche noch glatt, aber die Unterhaut verdickt, und das Fettgewebe bekommt eine feinknotige Struktur. Bei vielen Frauen bleibt der Zustand so. Er kann aber auch ins zweite Stadium übergehen. Dann wird das Fettgewebe grobknotig und die Haut uneben. Sie sieht aus wie eine Matratze. Ausgeprägte Hautdeformierungen mit Fettlappen und Wülsten sind typisch fürs dritte Stadium. Grundsätzlich gilt: Wie stark die Beschwerden sind, hängt nicht vom Stadium ab. Ein wenig sichtbares Lipödem kann starke Symptome auslösen, während dies bei fortgeschrittener Erkrankung nicht unbedingt der Fall sein muss.

### Wann sind Lipödeme nicht nur ein optisches Problem?

Wenn sich in den Fettzellen Wasser sammelt, sich Ödeme bilden. Spannungsgefühle und Druckschmerzen sind die Folge.

### Lipödem und Lymphödem – was ist der Unterschied?

Beides kommt häufig gemeinsam vor, typisch sind in beiden Fällen Schwellungen. Lymphödeme zeigen sich aber meistens zuerst an den Füssen. Man passt in keinen Schuh mehr. Das Lipödem hingegen beginnt meistens am Knöchel, die Füsse bleiben normal. Beim Lipödem sammelt sich Wasser im Gewebe, während beim Lymphödem eiweissreiche Flüssigkeit gestaut wird. Dies kann zu Gewebeverhärtung führen. Im Gegensatz zum Lipödem ist ein Lymphödem nicht schmerzhaft.

### Wie erkennen Ärzte oder Ärztinnen ein Lipödem?

Eigentlich reicht eine «Blickdiagnose», sie setzt aber voraus, mit dem Krankheitsbild vertraut zu sein. Eine speziellere Diagnostik ist sinnvoll, um andere Krankheiten wie Arthrose, Lymphprobleme, Rheuma oder Venenschwäche auszuschliessen oder festzustellen. Abklären können dies Phlebologen und Angiologen (Spezialisten für Gefässerkrankungen).

### Muss man jedes Lipödem behandeln?

«Es ist grundsätzlich gutartig und ungefährlich», sagt Gefässspezialistin Daniela Reutter. Aber es kann die Lebensqualität einschränken, wenn es schmerzhaft ist. Hinzu kommt der ästhetische Aspekt. Welche Therapien sinnvoll sind, hängt vom Ausmass der Beschwerden und den Bedürfnissen der Frauen ab. Zunächst kommen in der Regel Kompressionsbehandlungen in Frage, manchmal kombiniert mit Lymphdrainage. Das Problem: Betroffene Frauen vertragen die Kompressionsstrümpfe oft schlecht und sie ändern nichts am übermässigen Fett. In fortgeschrittenen Stadien kann man es mit einer Liposuktion absaugen lassen. Die Technik mit Tumescenzanästhesie gilt heute als gute Methode. Fettabsaugen kann Beschwerden lindern und die Optik verbessern, gerten schlank werden die Beine aber nicht. Und: Es braucht oft weitere Operationen, um beispiels-

weise überschüssige Haut zu entfernen. Daniela Reutter rät vor dem Eingriff zu einer gründlichen Abklärung. Frauen, die neben einem Lipödem auch ein Lymphödem haben, sollten besonders vorsichtig sein. Letzteres kann sich durchs Fettabsaugen verschlimmern.

### Woran erkennt man einen guten Operateur?

Einen Facharzttitel, der die Qualität des Eingriffs garantiert, gibt es bislang nicht. Orientieren kann man sich nur an der Anzahl der Eingriffe. Sind es mehrere hundert pro Jahr, ist Erfahrung und Routine vorhanden. Wichtig: Lassen Sie sich die Operationstechnik und die Risiken erklären und fragen Sie, ob sich der Anbieter auf dem Gebiet weitergebildet hat. Lassen Sie sich auch erklären, was vom Eingriff zu erwarten ist – und was nicht. Seien Sie vorsichtig bei vollmundigen Versprechen. Ratsam ist, sich in mehreren Kliniken und Praxen zu informieren und sich nicht unter Druck setzen zu lassen.

Man sollte in Ruhe die Vor- und Nachteile des Eingriffs abwägen können.

### Ist ein Lipödem heilbar?

Nein, die Gefahr eines Rückfalls besteht vor allem bei grossen Gewichtsschwankungen.

### Wer bezahlt den Eingriff?

Eine Liposuktion kostet schnell mal mehrere tausend Franken. Frauen bezahlen sie in der Regel aus eigener Tasche. Die Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten nur in Einzelfällen. Begründung: Die Behandlungsmethode sei nicht etabliert, Langzeitergebnisse fehlten. Auch Kompressionsstrümpfe werden meistens nur bezahlt, wenn zusätzlich ein Lymphödem diagnostiziert wird. Es braucht davon mindestens zwei bis drei Paar im Jahr. Sind sie von guter Qualität, kann dies bis zu 2500 Franken kosten. vs

**Info:** Die Lipödem-Selbsthilfegruppe Schweiz ist im Internet unter [www.lipoedem-schweiz.ch](http://www.lipoedem-schweiz.ch) zu finden.