

# Dicke Beine – trotz Sport und Diät

**Jede zehnte Frau betroffen** Wenn Beine und Arme von Frauen plötzlich dick werden, muss das nicht selbst verschuldet sein. Es kann sich um eine Krankheit handeln, die sich behandeln lässt.

Stefan Müller

Sie war als Kind immer schlank und sportlich, bis sich die Beine in der Pubertät zu verändern begannen. Die 26-jährige Jessica Ruckstuhl (Name geändert) ist heute noch darüber entsetzt, was dann mit ihr passierte. Das Gewebe begann aufzuquellen, zunächst rund ums Knie, dann von den Fesseln bis zum Becken. «Ich bekam immer mehr Elefantenbeine», erinnert sich die junge Frau. Von Jahr zu Jahr wurde es schlimmer.

Richtig auf das Problem aufmerksam wurde sie im Fitnesszentrum: Eine Messung der Fettverteilung ergab, dass sie in den Beinen viel mehr Fett hatte als an den anderen Körperteilen. Anschliessend setzte sich Jessica Ruckstuhl hinter ihren Laptop und googelte. Schnell wurde ihr klar, woran sie litt: an einem sogenannten Lipödem. Das ist eine krankhafte Fettzunahme an den Beinen, manchmal auch an den Armen. Die fortschreitende Erkrankung betrifft fast ausschliesslich Frauen. Sie tritt in Phasen von hormonellen Veränderungen auf wie der Pubertät, der Schwangerschaft oder der Menopause. Die Ursachen sind nicht bekannt, aber eine erbliche Vorbelastung dürfte mitspielen.

## Viele erhalten falsche Tipps

«Ich schämte mich sehr», gesteht die Coiffeuse. Deshalb dauerte es so lange, bis sie einen Arzt aufsuchte. Sie probierte es stattdessen mit allerlei Diäten und mehr Sport. Ohne Erfolg. Erst mit 23 ging sie zum Hausarzt, der sie schliesslich auf ihr Drängen an einen Spezialisten für Gefässkrankheiten überwies. Bald war die Selbstdiagnose bestätigt. «Für mich brach eine Welt zusammen», sagt Jessica Ruckstuhl.

«Es braucht gute Kenntnisse, um die Krankheit zu erkennen», erklärt Birgit Wörle, Dermatologin am Lipödem-Zentrum Zentralschweiz der Hirslanden-Klinik St. Anna in Meggen, die heute Jessica Ruckstuhl behandelt. Viele Patientinnen fühlten sich nicht ernst genommen. Selbst von Ärzten bekämen sie zu hören, mit weniger Essen und mehr Bewegung liesse sich das Problem schon lösen. So gelangen denn viele Frauen mit einer selbst gestellten Diagnose zu der Dermatologin.

## Schmerzhafte Störung

Birgit Wörle hört sich immer zuerst die Vorgeschichte genau an. Dann folgt die körperliche Untersuchung. Die typische Körperform bei einem Lipödem: Zwischen sehr voluminösen Beinen und schlankem Körper besteht ein deutlicher Unterschied. Am häufigsten sind die Beine betroffen. Und bei jeder dritten Patientin auch die Oberarme. Knöchel und Füsse hingegen bleiben schlank. Anschliessend tastet die Ärztin das Gewebe ab.

Eine Lipödem-Patientin ist an den betroffenen Stellen berührungs- und stark druckempfindlich. Schon das Tragen einer engen Hose oder das Aufliegen einer Bettdecke kann Schmerzen verursachen. Typisch ist auch die Neigung zu Blutergüssen und



Lebensqualität zurückgewonnen: Jessica Ruckstuhl nach der Liposuktion. Foto: Fabian Biasio

Ödemen, Schwellungen im Gewebe durch angesammeltes Wasser. Im Tagesverlauf nehmen die Schwellungen zu, die Schmerzen verschlimmern sich.

«Technische Geräte wie ein Ultraschall sind für die Diagnose nicht nötig», sagt Birgit Wörle. Um andere Erkrankungen auszuschliessen, brauche es nur medizinische Kenntnisse. Oft wird das Lipödem verwechselt mit dem «Reithosen-Syndrom», mit Übergewicht oder dem Lymphödem, einer Wasseransammlung im Gewebe. Das Lipödem unterscheidet sich vor allem darin, dass es Schmerzen verursacht und das Fett extrem ungleich verteilt ist.

Die Krankheit verläuft über drei Stadien, sehr verschieden und nicht voraussehbar. Unbehandelt ist der Körper irgendwann nicht mehr in der Lage, die

## Was Betroffene tun können – und wo sie Hilfe finden

Wer an einem Lipödem leidet, kann in erster Linie zwei Dinge machen, um die unangenehmen Beinbeschwerden zu lindern: entwässern und Gegendruck ausüben.

— **Kompressionsstrümpfe:** massgeschneiderte, flach gestrickte Miederware (Kompressionsklasse II). Empfohlen sind zweiteilige Strümpfe, bestehend aus Caprihose und Kniestrümpfen, was das tägliche Anziehen erleichtert. Die Strümpfe müssen allerdings vor allem dann getragen werden, wenn es warm ist, also im Sommer.

— **Entwässern:** Dazu gehören physikalische Entstauungstherapie und manuelle Lymphdrainage sowie tägliche Kompressions-

Bewegungsübungen und Hautpflege. Entwässernd wirken auch Brennnesseltee sowie kohlenhydratearme, eiweissreiche Ernährung.

— **Regelmässige Bewegung:** vorzugsweise im Wasser mit Schwimmen oder Aquafit. Das Wasser erzeugt einen angenehmen Gegendruck, was zudem entstaut. — Aber auch **psychologische Unterstützung** kann erforderlich sein: Viele Betroffenen leiden unter der täglichen Frustration über ihr Äusseres und ihre erfolglosen Bemühungen mit Diät und Sport. Verbunden mit den ständigen Schmerzen führt dies nicht selten zu Depressionen und dadurch zu zusätzlicher Gewichtszunahme. Ein Teufelskreis beginnt.

Wichtig ist es dann, rasch psychologische Hilfe zu holen.

Bringen alle konservativen Therapien keine Besserung, kann eine Operation sinnvoll sein: Vor einem Eingriff empfiehlt sich allerdings immer, eine unabhängige Zweitmeinung einzuholen. Wer nämlich unter «Lipödem» googelt, stellt rasch fest, dass es einen grossen Markt gibt. Es lohnt sich also, sich seriös zu informieren. Denn ein solcher Eingriff gehört in die Hände eines Lipödem-erfahrenen Operateurs.

Einige öffentliche Spitäler bieten Sprechstunden an. Eine neutrale Anlaufstelle ist auch die Selbsthilfevereinigung Lipödem Schweiz. (sae)

lipodem-schweiz.ch

Flüssigkeit aus den Beinen und Armen über das Lymphsystem abzuführen. Das heisst: Die Flüssigkeit lagert sich dauerhaft ein, und das Bindegewebe verhärtet. Es entstehen «Elefantenbeine», die Füsse schwellen dann ebenfalls an. Das Gehen wird immer beschwerlicher.

Verschiedene Behandlungen im Sinne einer Entstauungstherapie lindern die Beschwerden. Kompressionsstrümpfe verhindern, dass sich die Flüssigkeit im Verlauf des Tages in den Beinen staut. Dadurch verringern sich Spannungsgefühle und Schmerzen. Hilfreich sind auch manuelle

«Jetzt traue ich mich wieder, kurze Hosen oder einen Rock zu tragen.»

Jessica Ruckstuhl  
Lipödem-Betroffene

Lymphdrainagen, die den Rückfluss der Flüssigkeit in den Körper verbessern. Die Fettvermehrung hingegen kann nicht gestoppt werden, ebenso wenig die Neigung zu Blutergüssen.

Auch Jessica Ruckstuhl probierte es mehr als ein Jahr lang mit Lymphdrainagen und Strümpfen. Die Schmerzen gingen zwar zurück, blieben aber trotzdem kaum auszuhalten.

## Operative Fettabsaugung

So entschloss sie sich letztes Jahr zu einem Eingriff. «Eine Operation bringt keine Heilung», betont Spezialistin Birgit Wörle. «Sie reduziert aber das Fett stark und damit auch die Schmerzen, was die Lebensqualität entscheidend verbessert.» Zumindest eine Zeit lang. Denn langfristig könnten die Probleme wieder zurückkehren. Die operative Fettabsaugung, «Liposuktion» genannt, findet unter örtlicher Betäubung statt. Nach zehn Tagen sind die Patientinnen meist wieder arbeitsfähig. Wie jeder Eingriff ist auch dieser mit möglichen, aber sehr seltenen Komplikationen verbunden.

Die Kosten können sich auf bis 15'000 Franken belaufen, die die Patientinnen meist selbst berapen müssen. Denn die Übernahme wird aufgrund der noch wenigen Studien von den Krankenkassen in der Regel abgelehnt. «Es zeigen sich aber immer wieder gute Einzelergebnisse», sagt der Angiologe Ulf Benecke vom Kantonsspital St. Gallen.

Eine Entscheidung zur Operation sollte aber in jedem Fall gut besprochen und abgewogen werden – zusammen mit dem Operateur und den behandelnden Ärzten. Bei Jessica Ruckstuhl hat unterdessen die Grundversicherung die Kosten doch noch übernommen. Ihre Beine sind nun wieder deutlich schlanker und die Schmerzen weg. Nur die winzigen Operationsnarben sind noch sichtbar. «Jetzt getraue ich mich wieder, kurze Hosen oder einen Rock zu tragen», freut sich die junge Frau.