

WER WIR SIND:

Wir fünf sind selbst von der Erkrankung „Lipödem“ betroffen und möchten unsere Erfahrungen mit Euch bei regelmäßigen Treffen teilen und über das Lipödem aufklären.

Das Ziel dieser Selbsthilfegruppe ist, dass wir als Patientinnen mit den kleineren und größeren Problemen rund um das Lipödem gelassen und selbstbestimmt umgehen, damit das Lipödem uns nicht bestimmt, sondern wir aktiv damit umgehen.

Wir können Euch in folgenden Angelegenheiten unterstützen:

- Begleitung auf Eurem Weg zur Diagnose
- Finden von Fachärzt*innen und Vorbereiten der Kontaktaufnahme
- Informationen zur Diagnose-Erstellung und zu den Behandlungsmöglichkeiten
- Wissenswertes zu Rezepten, z.B. für Heilmittel oder für die manuelle Lymphdrainage
- Informationen zur Liposuktion (operative Methode) als Therapiemöglichkeit
- Erfahrungsaustausch mit Versorgern, z. B. Sanitätshäusern
- Tipps für die Dokumentation der krankheits-betreffenden Unterlagen (z.B. für Anträge Krankenkasse)



Claudia Effertz
Leitung SHG
CEffertz@t-online.de



Frieda Schulz
Stellv. Leitung
frieda.schulz1986@googlemail.com



Michaela Hütten
Mitglied SHG
Michaela.Huetten@gmx.de



Sabina Donkowicz
Mitglied SHG
Sabina@donkiewicz.de



Ute Hoffmann
Mitglied SHG
uhoffmann68@gmail.com

Wir möchten Euch das Gefühl geben, mit dem Lipödem nicht allein zu sein. Der regelmäßige Austausch mit anderen Betroffenen stärkt das Selbstbewusstsein und erhält die Lebensfreude.

Wir freuen uns auf den Austausch mit Euch!

Claudia, Frieda, Michaela, Sabina und Ute

KONTAKT

Claudia Effertz
ceffertz@t-online.de
mobil +49 (0) 163 7827534
www.lipoedem-hornheide.de

Treffen regelmäßig in der Fachklinik Hornheide
Dorbaumstraße 300
48157 Münster
Um Voranmeldung wird gebeten



SHG LIPÖDEM Münster-Hornheide

*Wir können den
Wind nicht ändern,
aber wir setzen die
Segel gemeinsam.*



WAS IST EIN LIPÖDEM?

Das Lipödem ist eine chronische Erkrankung in Form einer Fettverteilungsstörung (symmetrisch lokalisierte Unterhautgewebsvermehrung), welche unerkannt und unbehandelt zu vielen belastenden Folge-Erkrankungen führen kann.

Das kranke Gewebe sammelt sich zunächst symmetrisch vorwiegend an Beinen und Armen an. Es können auch weitere Körperregionen betroffen sein, beispielsweise das Gesäß. Auffallend ist die nicht vorhandene Proportionalität des Rumpfes im Vergleich zu den Beinen und Armen.

WIE ZEIGEN SICH DIE SYMPTOME?

Erstauftritt oder Symptomverstärkung werden in der Regel in der Pubertät, Schwangerschaft oder Menopause beobachtet:

- ungleichmäßige (disproportionale) Fettgewebsvermehrung (Verhältnis: Extremitäten zum Rumpf)
- Kragen- und Muffbildung an den Gelenken
- Hände und Füße nicht betroffen
- Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen und Armen
- zunehmende Schmerzhaftigkeit im Tagesverlauf
- Berührungsempfindlichkeit
- Anschwellen der Beine und Arme
- Orangenhaut und Cellulite
- Verhärtung (Knoten) im Unterhautgewebe
- Neigung zu Hämatomen, selbst bei geringen Stößen
- Spontan-Hämatome
- Kältegefühl in der Haut

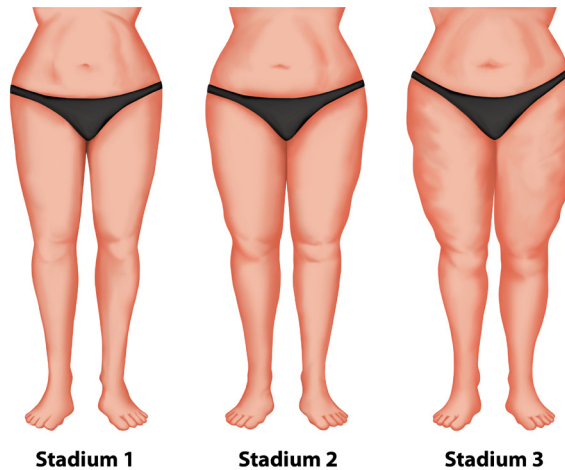
In welchen Stadien verläuft die Erkrankung?

Stadium 1: Die Hautoberfläche ist noch glatt, das Unterhautfettgewebe verdickt und die Struktur des Fettes ist feinknotig. Schmerzen können bereits in diesem Stadium auftreten.

Stadium 2: Die Hautoberfläche uneben und wellenartig und das Unterhautfettgewebe ist grobknotiger.

Stadium 3: Die Hautoberfläche weist große Dellen auf, es können deformierende Fettlappen entstehen, die sich über die Knie ziehen und das Laufen erschweren. Die Umfangvermehrung mit den überhängenden Gewebeanteilen ist stark ausgeprägt.

Die Einleitung einer konservativen Therapie sowie weitere therapeutische Maßnahmen (Kompressionsversorgung, Lymphdrainage, Reha-Sport, Ernährungsberatung) sind in allen Stadien erforderlich, um die Folge-Erkrankungen des Lipödems zu vermeiden (z. B. Überlastung des lymphatischen Systems, orthopädische Probleme, psychische Erkrankungen) und einem Voranschreiten der Erkrankung möglichst frühzeitig entgegenzuwirken. Die Abgrenzung zu anderen Erkrankungen erschwert die Diagnose-Erstellung, daher ist es ratsam Fachärzt*innen aufzusuchen.



Wer stellt die Diagnose und wie wird das Lipödem behandelt?

Die Diagnose erstellen Fachärzt*innen, zum Beispiel:

- Phlebolog*innen
- Lympholog*innen
- Angiologen*innen
- Hautärzt*innen

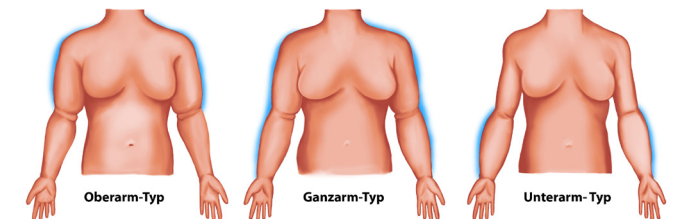
Auch manche Allgemeinmediziner*innen und Internist*innen haben eine entsprechende Zusatzausbildung.

Lipödeme lassen sich nicht durch strenge Diäten bekämpfen. Eine auf das Lipödem abgestimmten Ernährungsumstellung in Verbindung mit geeigneten Sportarten (z.B. Aquagymnastik, Radfahren, Nordic Walking) und Kompressionstherapie kann den Verlauf positiv beeinflussen.

Um die Beschwerden zu reduzieren, empfehlen Fachärzt*innen die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE). Sie hat sich als wirksame, ganzheitliche Therapie bei Ödemerkrankungen bewährt und beinhaltet:

- Manuelle Lymphdrainage (MLD) in zwei Phasen: Entstauungs- und Erhaltungsphase
- Kompressionstherapie mit mehrlagigen Wickeln
- Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe nach Maß (Sanitätähaus)
- angepasste Hautpflege
- Bewegungstherapie

Es ist eine Herausforderung zu lernen, mit der chronischen Erkrankung selbstbestimmt und selbstbewusst zu leben.



© Grafiken: plastische_chirurgie_muenster