



Die Ödembildung im Körper – Lymphödem, Lipödem und Co.

Was ist ein Ödem?

Als **Ödem** bezeichnet man die Ansammlung von Flüssigkeit, die aus dem Gefäßsystem stammt, im interstitiellen Raum (im weiten Sinne Zwischenraum zwischen Gewebe und Zellen). Man meint mit dem Begriff "Ödem" im Alltag vor allem die Schwellung eines Gewebes mit wahrnehmbaren Flüssigkeitsansammlungen an Extremitäten oder in bestimmten Organen (z.B. Lungenödem). Davon abzugrenzen ist der Begriff „Erguss“, bei dem sich die Flüssigkeit in einer vorgeformten Körperhöhle ansammelt (z.B. Pleuraerguss). Voraussetzung für die Bildung eines Ödems ist eine Änderung der Flüssigkeitsbewegungen zwischen Kapillargefäßen (Aterien und Venen) und Interstinum (Bindegewebe).

(1) Transportprobleme Lymphgefäßsystem:

- Lymphpflichtige Last übersteigt die Transportkapazität
- Extrazelluläres Ödem (sichtbare Dellen und Schwellungen)
- Ist entweder eiweißreich oder eiweißarm
- Tritt entweder örtlich oder generalisiert auf
- Ursachen:
 - Verstärkte Durchblutung bzw. Anstieg des Blutkapillardrucks
 - Erhöhte Durchlässigkeit der Blutkapillarwand durch Entzündungsmediatoren (z.B. Histamin)
 - Hypoproteinämie (Verminderung der Blutplasmaproteine)
 - Lymphostase: Überlastung und Schädigung des Lymphgefäßsystems

(2) Insuffizienz des Lymphgefäßsystems:

a) Mechanische Insuffizienz:

- Schwerwiegende Einschränkung der Transportkapazität, d.h. die grundlegende normale Last überfordert das Lymphsystem
- Eiweißreiches Ödem
- Krankheitsbild: Lymphödem
- Komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE) darf bei Erysipelen erst nach Beginn einer systemischen Antibiose erfolgen!

b) Dynamische Insuffizienz:

- Das gesunde Lymphsystem ist durch eine extreme Erhöhung der lymphatischen Last überfordert
- Meist ein eiweißarmes Ödem
- Krankheitsbild (KPE kontraindiziert):
chronisch venöse Insuffizienz,
hypoproteinämisches Ödem,



Linksherzinsuffizienz,
hepatisches Ödem,
endokrine Ödeme,
Schwangerschaftsödeme,
Ödeme bei PMS,
orthostatisches Ödem

c) Sicherheitsventilinsuffizienz:

- Kombination von mechanischer und dynamischer Insuffizienz, d.h. es besteht eine Verringerung der Transportkapazität bei gleichzeitiger Erhöhung der lymphatischen Last
- Ausgeprägtes Ödem führt zur Minderversorgung des Gewebes (Achtung: Nekrosen)
- Eiweißreiches Ödem
- Krankheitsbild:
entzündliches Ödem,
Phlebolympnödem (Stadium II und III),
Lipolympnödem

Was ist ein Lymphödem?

Bei einem Lymphödem liegt eine Einschränkung der lymphatischen Last und der Lymphbildung vor. Es handelt sich um eine schwerwiegende lymphvaskuläre Drainage Störung, die durch eine mechanische oder Sicherheitsventilinsuffizienz des Lymphsystems bedingt ist. Der Abtransport von Eiweißen ist gestört, das Gewebe wird mangelhaft versorgt und lokal kommt es zu einer Immunschwäche. Das Lymphödem betrifft alle Körperteile, häufig die Extremitäten.

Ursachen:

- Klappeninsuffizienz
- Wandinsuffizienz
- Lymphgefäßinsuffizienz
- Kompression
- Paralyse

Was ist ein Lipödem?

Verwendete Literatur:



GÜLTIG, Oliver; MILLER, Anya; ZÖLTZER, Hellmuth (Hrsg.): *Leitfaden Lymphologie*, Urban und Fischer Verlag, 1. Auflage, München 2016

LUKOWITZ, Dominik; SAUTER, Michael; LEITENMEIER, Ruth, LIPP, Anna-Theresa: *Das Lipödem-Buch*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2020

MAIER, Sabine: *Das Lipödem. Warum jede Diät versagt und welche Maßnahmen wirklich helfen.*, VAK Verlag, 1. Auflage, Freiburg 2020

MESTARS, Lisa: *Lymphdrainage zum Entschlacken. Ödeme und Schwellungen selbst behandeln und das Immunsystem stärken.*, Riva Verlag, 6. Auflage, München 2021

SCHULZE, Henry: *Der kleine Coach fürs Lymphsystem. Schnelle Hilfe bei Lymphödemen, Wassereinlagerungen und Co.*, Trias Verlag, 1. Auflage, Stuttgart 2021

TER BALK, Henrikje: *Alltagshelfer Lipödem. Der Helfer für Betroffene im Umgang mit den Herausforderungen, welche die Diagnose mit sich bringt*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2021