



Schlafen mit Lipödem -

In Ruhe schlafen, statt in Unruhe wach bleiben

Schmerz lass' nach! Ich kann nicht schlafen...

Das Lipödem bereitet Betroffenen nicht nur tagsüber Schmerzen, mit Fortschreiten der Erkrankung oder durch ein ungünstiges Selbstmanagement können Schlafprobleme auftreten. In Panik geraten muss deswegen jedoch niemand!

Das ständige Schmerzertragen, Starkseinmüssen, Zusammenreisen, Kämpfen, Gedankenkreisen, Grübeln, Herumwälzen und innere Selbstgespräche sind keine Seltenheit in der Nacht. Mach dir bewusst, dass viele Menschen - auch ohne Erkrankungen - oft nicht Schlafen können und das aus völlig einfachen Gründen, die nichts mit dem Lipödem zu tun haben. Dieser Gedanke kann beruhigend wirken, wenn einem das Lipödem mal wieder Angst einjagt und nicht schlafen lässt. Das Lipödem soll dadurch nicht klein geredet werden. Ziel ist, sich bewusst zu machen, dass nicht immer das Lipödem die Schuld an den Schlafproblemen hat.

Problematisch werden Schlafprobleme, wenn sie dauerhaft bestehen und eine große Belastung darstellen. Schlechter Schlaf wirkt auf den Körper immens ein, denn viele Prozesse werden dadurch im Körper gestört, und zusätzlich leidet die Seele darunter. Der Körper und die Seele finden keine Ruhe, beide erschöpfen immer mehr, da über den Tag hinweg Schmerzen zu spüren sind und auch nachts.

Aber du kannst viel tun, um deine Situation in der Nacht zu verbessern. Die nachfolgenden Zeilen sollen dir helfen, deine Schlafprobleme zu verstehen, anzunehmen und diese in kleinen Schritten zu einer besseren Schlafqualität anzugehen.

Lipödemschmerzen

Lipödemschmerzen können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Jede Betroffene hat ein eigenes Schmerzempfinden. Hinzu kommt, dass die Schmerzen unabhängig vom Stadium und vom Volumen der Extremitäten sind. Schmerzen gehören zu den Leitsymptomen der Lipödemerkrankung.

Die Schmerzen haben verschiedene Ursachen. Zum einen vergrößern sich die Fettzellen, wodurch ein großer Druck im Gewebe entsteht. Du kennst vielleicht dieses unangenehme Spannungsgefühl am Morgen, wenn du die ersten Schritte durch die Wohnung gehst. Dieses Spannungsgefühl – oder dieser Spannungsschmerz – begleitet uns jeden Tag. Zum anderen führen Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe zu Schmerzen.



Wenn das Lymphsystem überlastet ist, kann es die Lymphe nicht mehr effektiv genug abtransportieren, und die Schmerzen werden intensiver.

Das ist leider noch nicht alles, was unsere Schmerzen verursacht. Kleinere und größere Hämatome, durch leichte Stöße oder zu feste Berührungen, verursachen punktuell zusätzliche Schmerzen. Das Lipödem hat viele verschiedene Folgeerkrankungen, die aus orthopädischer Sicht zusätzlich Probleme bereiten können z.B. Haltungsschäden der Wirbelsäule, Fehlstellungen der Füße, Knorpelschäden oder x-Beine. Auch Venenerkrankungen werden manchmal außer Acht gelassen, wie z.B. Krampfadern, die einem auch den Schlaf rauben können. Weil das Lipödem ein zentrales Problem im Leben der Betroffenen darstellt und man fokussiert darauf ist, erhalten die Neben- und Folgeerkrankungen nicht immer ausreichende Beachtung.

Psychosoziale Aspekte

Betroffene kennen viele Leidensgeschichten aus den Medien und natürlich ihre eigene. Es gibt einige Studien, die versuchen, die psychische Belastungen von Betroffenen zu beschreiben und zu analysieren, um daraus wissenschaftliche Erkenntnisse zu bekommen, die den Betroffenen helfen können. Wichtig für uns Betroffene ist, zu begreifen, dass nicht immer psychische Belastungen eine Folge der Lipödemerkrankung sind, auch wenn es häufig in den Medien so dargestellt wird. Die individuelle Vorgeschichte, die aktuelle Lebenssituation, das Selbstmanagement und das persönliche Mindset sind entscheidend, ob sich psychische Erkrankungen entwickeln.

In der Schmerzforschung untersucht man seit einigen Jahren, ob bereits vor der Lipödemiagnose psychische Erkrankungen bestanden und ob diese Einfluss auf die Lipödem-Symptomatik hatten. Herausgestellt wurde auch, wie sich die Schmerzen durch psychische Belastungen über mehrere Monate entwickelt haben. Wichtig für uns ist zu wissen, dass es Zusammenhänge zwischen aktuellen psychischen Störungsbildern und lipödembezogene Schmerzen gibt. Einfach ausgedrückt: durch psychische Belastungen empfindest du die Lipödemschmerzen als stärker und belastender.

Schmerzen erfassten Ärzt*innen gerne mit einer Skala von 0-10 (VAS-Skala = Visuelle Analogskala). Der Wert 10 ist dabei die stärkste Ausprägung, welcher einem Amputationsschmerz gleichzusetzen und somit nicht auszuhalten ist. Das Schmerzempfinden ist individuell, phasen- und tagesformabhängig, darüber lässt sich nicht streiten. Dass Betroffene beispielsweise mit posttraumatischen Belastungsstörung, Angststörungen oder Panikattacken Schmerzen als intensiver auf so einer Skala beschreiben, ist nachvollziehbar.

Dass sich Essstörungen aufgrund einer Lipödemerkrankung bilden oder verschlimmern, können wir uns auch gut vorstellen, denn Schmerzen möchte man instinktiv lindern, betäuben oder einfach loswerden. Je intensiver die Schmerzen empfunden werden, desto verzweifelter werden die Strategien, um eine Schmerzlinderung zu erfahren.

Daraus resultieren wiederum Gefühle, wie Überforderung, Schwäche, Erschöpfung, Trauer, Wut, Scham, Schuld oder Angst. Nicht zuletzt verursachen körperliche und seelische Belastungen enormen Stress, der das Schmerzempfinden verstärkt.



Du kennst es vielleicht, dass du in Stresssituationen Geräusche in deiner Umgebung, die dich in Entspannung kaum interessieren, als störender Lärm empfindest oder du bestimmte Dinge im Stress nicht wahrnimmst, z.B. dass deine Katze grade doch völlig ungesehen unerlaubt aus der Tür gehuscht ist und sie verzweifelt in der Wohnung suchst. Manche bemerken, dass sie vor Wut und Stress, vergessen haben, dass vor 20 Minuten eigentlich die Weihnachtsgans hätte aus dem Ofen genommen werden müssen. Natürlich tun einem dann zur späten Stunde die Beine mehr weh als sonst und der Schlaf ist gestört.

Daraus ergeben sich für uns fünf Problemfelder - oder positiver ausgedrückt, fünf Lösungsansätze:

1. (Selbst-) Akzeptanz und Annahme der gesundheitlichen Einschränkungen
2. Umgang mit Stress (Stressregulation)
3. Problembewusstsein und Lösungsorientierung (Selbstmanagement)
4. Soziales Netzwerk
5. Fachkundige Behandlung und Versorgung des Lipödems (Gesamttherapie)

Zusammenfassend halten wir fest, dass psychosoziale Aspekte eine große Rolle in der Therapie des Lipödems spielen. Betroffene bekommen teilweise nach der (Schock-)Diagnose und aufgrund vieler mangelhafter, nicht wissenschaftlich belegter oder auch falscher Informationen den sprichwörtlich viel verwendeten Tunnelblick, den sie nicht immer selbst ablegen können.

Schlaffördernde Aspekte im Gesamtkonzept der Lipödem-Therapie

Psychosozialen Aspekte sollten im Gesamt-Therapie-Konzept eine größere Rolle spielen, um Schmerzen und Schlafstörungen zu vermeiden.

Der Erfolg der Lipödem-Therapie hängt von der Ausbildung der verschiedenen Berufsgruppen und der Größe des aufgebauten Netzwerkes ab. Zu nennen sind hier neben, den Ärzt*innen, Physiotherapeut*innen, Ernährungsmediziner*innen und Apotheker*innen ist besondere die **Sanitätsfachkräfte**. Sie sind für Vertrauenspersonen aufgrund ihrer Kenntnisse in Gesprächsführung, aktives Zuhören und ihrer Fachkenntnisse und Erfahrungen in der Versorgung des Krankheitsbildes Lipödem. Als Kundin (Patientin) wird man hier als erstes wahr- und ernstgenommen, wertgeschätzt und in den verschiedenen Anliegen verstanden. Nicht selten verliert man hier den Tunnelblick und schöpft neue Kraft. Ein gutes, erfahrenes Sanitätshaus zu finden, das lösungsorientiert arbeitet, ist deshalb nach der Diagnose ein wichtiges Ziel.

Mit positiven Erwartungen durch eine Verbesserung des Symptomverlaufs durch das Anfertigen einer maßgefertigten und alltagstauglichen Kompression, durch Tipps zum Selbstmanagement und durch eine einfühlsame Haltung unterstützen die Fachkräfte im Sanitätsfachhandel die positiven Effekte einer ganzheitlichen Therapie an in besonderen Weise.

In der Bewegungs- und Physiotherapie sind vor allem in Kombination mit Kompressionstherapie wird die Schmerzen gut behandelt. Die positiven Synergie-Effekte von



Bewegungsaktivität und Kompression auf die Beschwerdesymptomatik können auch durch die Fachkräfte im Sanitätshaus und in der Physiotherapiepraxis erläutert werden. Natürlich ersetzt dies keine psychosoziale Therapie, jedoch spürt man nach dem Besuch des Sanitätshauses eine körperliche und seelische Erleichterung. Aufklärung und kleine Hilfestellungen können psychische Belastungen mildern, Ängste und Schamgefühle verringern. Einschränkungen und orthopädische Probleme in der Bewegung können bei einer physiotherapeutischen Fachkraft offen angesprochen werden. Tipps und Adressen für spezifische Lipödem-Sportkurse werden einfühlsam vermittelt und Lösungsansätze angezeigt. Regelmäßige Bewegung und motivierender, gesunder Sport fördert einen guten Schlaf und ein seelisches Wohlbefinden.

Ein stabiles, soziales Netzwerk und der Austausch sind für Betroffene ein wichtiger Baustein, um mit dem Lipödem leben zu lernen. Sportkurse oder Reha-Sport-Kurse mit Betroffenen können eine stabilisierende Wirkung auf die Psyche haben.

Gänge zur*in Ernährungsmediziner*in sind eine belastende Situation für Betroffene. Belastende Gespräche hinsichtlich des Gewichtes gehören zum Alltag der Betroffenen, sowohl im privaten, als auch im beruflichen Kontext werden sie regelmäßig mehr oder weniger sensibel darauf angesprochen. Essenziell ist aber die Auseinandersetzung und der Austausch über das Gewicht auf Augenhöhe. Eine motivierende, stärkende und unterstützende Gesprächshaltung sollte daher – auch von Ärzt*innen - selbstverständlich sein. Da ein Großteil der Lipödempatientinnen zusätzlich adipös sind, muss die Adipositas zusätzlich ganzheitlich behandelt werden. Betroffene haben zahlreiche Diäten und Jo-jo-Effekte erfahren und u. U. eine geringere Frustrationstoleranz, trotzdem benötigen sie Unterstützung, um ihr Gewicht zu stabilisieren und wieder Freude an der Bewegung zu erhalten. Die Planung und Durchführung adipositas-chirurgischer Eingriffe sind für Betroffene zusätzlich eine psychische und physische Belastung, die feinfühlig von allen Gesprächspartner*innen besprochen werden muss. Das Gewichtsmanagement spielt aus diesen Gründen eine wichtige Rolle im seelischen Wohlbefinden der Betroffenen.

Die Lösung für eine Verringerung der Lipödemschmerzen und eine Verbesserung der Lebensqualität von Betroffenen – damit auch der Schlafqualität – kann eine Liposuktion der betroffenen Bereiche sein. Hierzu sollte man sich nach ausreichender Information entscheiden, da diese Eingriffe viele Risiken mit sich bringen und der gesamte Operationsprozess (Vorbereitung, Beantragung, Heilungsphase ect.) körperlich und seelisch eine große Belastung darstellen.

Ein gelingendes Selbstmanagement von Betroffenen kann schließlich durch die Wissensvermittlung und Begleitung durch Fachkräfte oder Selbsthilfegruppen unterstützt werden, z. B. über Tipps und Tricks zum Umgang mit der Kompression, Hilfestellungen bei Beantragungen von Hilfsmitteln bei der Krankenkasse in bestimmten Alltagssituationen. Die Förderung und Stärkung von Betroffenen zu einem aktiv selbstbestimmten, kompetenten Umgang mit ihrer Erkrankung und einer gesunden Lebenseinstellung trotz Lipödem wird durch ein gelingendes Selbstmanagement erzielt. Das Gefühl, nicht alleine zu sein, wertgeschätzt und unterstützt zu werden ist absolut schlaffördernd.

Als Lipödempatientinnen müssen wir im Gesamt-Therapie-Konzept aktiv mitwirken und jeden Tag an unserer Einstellung zu Erkrankung arbeiten. Wenn es uns gelingt unsere Erkrankung anzunehmen, dann geht es und insgesamt besser.



Schlechter Schlaf und Kompressionsversorgung

Kompressionsstrümpfe oder -strumpfhosen, die uns durch den Tag helfen und Schwellungen der Beine entgegenwirken, werden nachts in der Regel nicht getragen (für manche ist eine Nachtversorgung eine Lösung!!!). Da sich der Körper in einer liegenden Position befindet, muss er beim Rückfluss von Blut und Lympheflüssigkeit nicht gegen die Schwerkraft arbeiten.

Der Druckschmerz nimmt durch das Eigengewicht der Beine und Arme auf der Matratze jedoch häufig zu, das kann besonders für Seitenschläfer die Nachtruhe stören. Gegen den nächtlichen Druckschmerz hilft ein Seitenschläferkissen/Stillkissen, das in der seitlichen Liegeposition zwischen den Beinen ruht und so den Druck lindert. Auch das Hochlagern der Beine mithilfe eines Kissens oder eines verstellbaren Lattenrostes kann eine Entlastung bewirken. Letzteres kann eine enorme Erleichterung bringen, das es mittlerweile wirklich viele Modelle von Lattenrosten gibt, die Schmerzpatienten Entlastung im Schlaf geben können.

Ein Stillkissen in Kombination mit einer Nachtversorgung kann den Schlaf deutlich angenehmer machen, aber das nützt vielleicht alles nichts, wenn du da neben dir ein Meister der Wühltechnik liegen hast. Wenn du nicht alleine in deinem Bett schläfst und dir die Bewegungen deines Partners Schmerzen verursachen, musst nicht gleich an getrennte Betten denken. Keine gemeinsame Matratze zu haben, kann eine gute Unterstützung sein oder auch schließlich ein breiteres Bett.

Vor dem Schlafen

Wenn du nicht gleich in eine Nachtversorgung investieren möchtest, da diese oft nicht von den Krankenkassen übernommen wird, dann helfen dir vielleicht folgende Tipps.

1. Hoch die Beine und ausruhen

Wenn du den ganzen Tag auf den Beinen warst, dann hilft es dir vor dem Schlafen die Beine hochzulagern, oder noch einmal den Lymph-o-mat zum Entspannen auf der Couch/im Bett anzustellen. Frisch operierte Lipödem-Betroffene nach Liposuktionen haben postoperativ ein- und Durchschlafprobleme, das Hochlagern kann helfen.

2. Wechselduschen

Denke am Tag an Wechselduschen, die durchblutungsfördernd und schmerzlindernd sind.

3. Bewegung

Gehe vor dem Schlafen eine kleine Runde spazieren, wenn du noch etwas Energie hast.

4. Schwimmen

Lege deine Schwimmeinheiten in die Abendstunden, nach dem Schwimmen wird man angenehm müde.



5. Selbstdrainage

Nächtliche Schmerzen können durch Selbstdrainage vorgebeugt werden. Aktiviere dein Lymphsystem vor dem Schlafengehen noch einmal. Alternativ kannst du den Lymph-o-Magen verwenden

6. Trinken

Vor dem Schlafen gehen, solltest du für genügend Wasser Sorgen, dein Körper arbeitet nachts, dafür benötigt er Wasser.

7. Schlafrouinen

Für einen erholsamen Schlafrythmus ist es gut, abends zur Ruhe zu kommen. Dabei hilft zum Beispiel die Routine, noch ein Kapitel eines Buches vor dem Schlafengehen zu lesen, Tagebuch schreiben oder Entspannungsmusik zu hören.

Die Lieblingsschlafposition

Das Ding mit der Lieblingsschlafposition ist schwierig. Der Rückenschlaf ist die gesündeste und einfachste Schlafposition, aber nicht jeder ist es gewohnt oder kann sich daran gewöhnen, auf dem Rücken zu schlafen.

Natürlich habt ihr sicher eine Lieblingsschlafposition. Vielleicht ist diese durch die Lipödemschmerzen nicht mehr oder nur kurzzeitig auszuhalten. Mit einer unterstützenden Lagerung kannst aber wieder gut in den Schlaf finden.

Seiten-/Bauchschläfer

Natürlich könnt ihr die oben genannten Varianten auch für das Bett nutzen. Da für viele die Lieblingsposition, die Bauch-Seitlage ist, leiden viele unter starken Druckschmerzen in Oberarmen und Oberschenkeln in der Nacht. So zu liegen und zu Schlafen ist bei dann unmöglich.

Der untere Arm wird druckfrei nach hinten gelagert. Der obere Arm findet entspannt Platz auf dem Stillkissen. Das untere Bein kann angewinkelt unter dem oberen Bein verweilen Das obere Bein liegt weich gebettet auf dem Stillkissen. Den Arm könnt ihr gestreckt oder angewinkelt auf eurem Körper oder dem Stillkissen lagern. Ihr könnt ein extra Kissen nutzen oder den Kopf mit auf dem Stillkissen platzieren. Die Füße können bei Bedarf mit untergelagert werden oder frei liegen.

Durch die Aufrichtung des Beckens, die möglichst gerade Lagerung der Wirbelsäule und die Entlastung der Lipödem Beine und Arme kann für dich so ein angenehmerer Schlaf erreicht werden und du kannst erholt am nächsten Morgen in den Tag starten.

Bei zusätzlichen Erkrankungen und Beschwerden, Unsicherheiten und Schmerzen, wendet euch bitte an euren Arzt oder Therapeuten! Schlaf- und Alltagslagerungen können ein sinnvoller Therapieinhalt sein, den Ihr dann Stück für Stück variieren und in euren Alltag integrieren könnt.



Auch für die Lagerung der Arme auf der Heimreise nach einer Liposuktion, als Begleiter auf Urlaubs- oder Dienstreisen kann das Stillkissen sich als wahrer Alltagsheld beweisen. Eurer Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt!

Rückenschläfer

Formt das Stillkissen zu einem U. Die beiden Enden zeigen von euch weg. Je nach individuellem Wohlfühlfaktor könnt ihr nun mit dem Stillkissen arbeiten oder zusätzlich unter den vorderen Teil des Stillkissens Decken oder weitere Kissen positionieren, um eure Beine noch höher zu lagern.

Das Stillkissen ist durch die Mikroperlenfüllung schön weich und lässt sich individuell anpassen, sodass auch empfindliche Lipödembeine eine Druckentlastung erfahren. Je nach Bedarf können die Fersen und Kniekehlen entlastet werden. Der Lymphrückfluss wird zudem unterstützt.

Viele Lipödembetroffene leiden durch die Disproportion des Körpers zusätzlich unter Schmerzen und Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich. Durch die Aufrichtung des Beckens in dieser Lagerungsposition, können genannte Beschwerden gelindert werden.

Sprecht wenn ihr euch unsicher seid oder unter weiteren gesundheitlichen Problemen leidet, mit Ärzt*innen und Therapeut*innen, Lagerungspositionen können auch im Rahmen einer Reha in einem sicheren Setting individuell ausprobiert werden. Hört auf euer Körpergefühl. Wenn eine Lagerung mehr Schmerzen verursacht, probiert Alternativen für euch aus. Bei Schmerzen solltest du im Allgemeinen immer aus der Position herausgehen.

Nicht wenige der Lipödempatientinnen leiden zusätzlich zu dem Lipödem an den Beinen, auch an einer symmetrischen, krankhaften Fettverteilungsstörung an beiden Armen. Auch für Lymphödeme geplagte und nach operativen Eingriffen wie der Liposuktion an den Armen kann diese Variante eine Erleichterung bieten.

Du legst dich einfach mit deinem Körper in die U-Form. Die Kniekehlen liegen dann immer noch unterstützend auf dem U-Bogen und ihr könnt die Arme bequem auf beide Enden des Stillkissens ablegen um den Lymphrückfluss zu erleichtern. Je nach Bedarf könnt ihr die U-Form weiter, oder enger biegen.

Alternativ könnt ihr euch das U auch unter den Kopf bzw. Nacken legen und die gesamten Arme und Schultern auf den Enden lagern. Zusätzliche Kissen können auch hier verwendet werden. Grundsätzlich ist es dienlich die Arme/Beine höher zu lagern als das Herz. Bei Nackenbeschwerden ist bei dieser Lagerung besonders darauf zu achten die Halswirbelsäule in einer möglichst natürlichen Position zu lagern, sonst kann man wegen Nackenschmerzen nicht Schlafen.

Die Schlafhygiene

Beachte für einen gesunden Schlaf die Regeln der Schlafhygiene. Für uns ist eine gute Schlafhygiene dreimal so wichtig wie für andere, weil unser Schlaf durch die Lipödemschmerzen gestört ist.



- regelmäßige Einschlaf- und Weckzeiten einhalten
- für ein gutes Schlafklima sorgen – frische Luft, nicht wärmer als 18 °C
- Matratze und Kopfkissen sorgsam auswählen
- keine üppigen Mahlzeiten zu später Stunde einnehmen
- nicht zu viel Alkohol trinken
- keine extremen körperlichen Aktivitäten vor dem Schlafengehen ausüben, statt dessen lieber einen Spaziergang machen
- Aufregungen jeglicher Art (Streitereien, Horrorfilme etc.) direkt vor dem Zu-Bett-Gehen vermeiden
- tagsüber möglichst nicht schlafen (gilt vor allem für ältere Menschen)
- Konsum von Kaffee, Cola und Ähnlichem ab Nachmittag einschränken
- das Bett nur zum Schlafen aufsuchen
- Schlaf- und Beruhigungsmittel nur in Absprache mit dem Arzt einnehmen

Unausgeglichenheit, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen und mangelhafte Leistungsfähigkeit können Hinweise auf eine Schlafstörung sein. Halten die Beschwerden an, kläre diese und die möglichen Ursachen unbedingt ärztlich ab. Behandeln die Schlafstörung nicht auf eigene Faust, viele Schlafmittel haben Nebenwirkungen und ihre Einnahme bedarf daher einer ärztlichen Kontrolle. Lipödempatientinnen sollten zunächst eine Schmerzmedikation über die Nacht in Betracht ziehen, bevor zu Schlafmitteln gegriffen wird und zusammen mit einer*in Ärztin die Schlafprobleme besprechen.

Steuerung des Schlafes

Schlaf ist für Menschen lebenswichtig, denn vor allem im gesunden Schlaf entspannt und erholt sich der gesamte Körper. Für einen gesunden Schlafrhythmus ist die sogenannte innere Uhr verantwortlich. Diese innere Uhr sitzt im Hypothalamus, dem Teil im Gehirn, der für die Steuerung des vegetativen Nervensystems zuständig ist. Das vegetative Nervensystem spielt beim Lipödem eine große Rolle.

Beeinflusst wird der Takt der inneren Uhr durch das Hormon Melatonin, es sorgt dafür, dass wir uns müde fühlen. Die Ausschüttung des Melatonins richtet sich nach dem Tag-Nacht-Wechsel. Die Information, ob es draußen hell oder dunkel ist, leiten die Sehnerven an das Gehirn weiter und das bedeutet, dass das Licht die Herstellung von Melatonin steuert. Die optimale Schlafdauer liegt bei mindestens sieben Stunden.

Auch wenn Studien eine optimale Schlafdauer angeben, kann es aber individuelle Unterschiede in der Wohlfühl-Schlaf-Dauer geben und sie verändert sich im Laufe des Lebens.



Störung des Schlafes

Wenn alle Einschlaf-Hilfen versagen und du dich nur noch im Bett herumdrehst, trotz Beachtung aller Tipps, dann solltest du eine*n Schlafmediziner aufsuchen.

Schlaflosigkeit, die sogenannte Insomnie, kann verschiedene Ursachen haben. Ursachen für den gestörten Schlafrhythmus sind:

- privater oder beruflicher Stress
- ungünstige Ernährung (Fettiges Essen, üppige Mahlzeiten, Zucker)
- zu viel Koffein oder Alkohol, besonders vor dem Einschlafen
- körperliche oder psychische Krankheiten
- Nebenwirkung von Medikamenten
- Jetlag oder Schichtarbeit
- zu ausgedehnter Mittagsschlaf
- helles Licht in der Nacht
- beleuchtete Bildschirme von Smartphone, Tablet oder Laptop vor dem Einschlafen
- Melatoninmangel
- Schmerzen

Ist der Schlafrhythmus gestört, kann es zu dauerhaften, gesundheitlichen Problemen kommen, dazu gehören beispielsweise Herz-Kreislauf-Probleme wie Schlaganfälle oder eine Herzinsuffizienz. Lipödem-Betroffene müssen ihre Schlafprobleme daher ernst nehmen und ihnen aktiv entgegen wirken.

Zusammenfassung

Wie finde ich mit Lipödem einen gesunden und erholsamen Schlaf? Die vielen Informationen sollen dir Anregungen geben, um deine Schlafqualität zu verbessern. Das Lipödem braucht viel Ruhe und Unterstützung in viele Bereichen des Lebens. Je entspannter du mit ihm umgehst, desto weniger Stress lässt du an dich heran, was positiv auf den Krankheitsverlauf einwirkt. Beachte hinsichtlich des Schlafes Folgendes:

- (1) Sorge für regelmäßige Lymphdrainagen und führe regelmäßig Selbstdrainagen durch
- (2) Gehe zum Ernährungsmediziner (Stichwort: anti-entzündliche Ernährung)
- (3) Gehe regelmäßig zur*m Phlebolog*in (Venen-Check)
- (4) Lass dir eine maximal unterstützende Kompressionsversorgung im Sanitätshaus anfertigen und versuche eine Nachtversorgung über die Krankenkasse zu bekommen
- (5) Soziales Umfeld: Ergänze deine sozialen Kontakte. Nimm an einer Selbsthilfegruppe teil oder triff dich bei einem Lipödem-Stammtisch mit Betroffenen.
- (6) Psychotherapeutische Unterstützung: Langfristig ist eine Psychotherapie eine sinnvolle und stärkende Maßnahme, um mit den Belastungen durch die Erkrankung besser klarzukommen.
- (7) Sorge für ausreichend Bewegung im Alltag und mache vorm Schlafengehen ruhige Spaziergänge oder gehe entspannt Schwimmen



- (8) Besprich deine Schlafprobleme mit deiner*m Ärztin (Schmerzmedikation in der Nacht, Schlafmittel ect.)
- (9) Besorge dir ein Seitenschläfer-/Stillkissen und Lagere deine Arme und Beine gut vorm Schlafengehen und während der Nacht
- (10) Wechselduschen lindern Schmerzen, also am Besten vor dem Schlafengehen noch einmal eine Wechselduschen machen, Selbstdrainage machen oder den Lymph-o-maten verwenden, Hautpflege nicht vergessen und anschließend die Beine hochlagern
- (11) Hinterfrage die Qualität deiner Matratze und deines Lattenrostes, vielleicht ist es auch eine gute Unterstützung, für eine bequeme Unterlage zu sorgen. Hole dir Beratung in Fachgeschäften ein.

Verwendete Literatur:

<https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/schlafen/schlafhygiene-1056080> (zuletzt gesehen: 2.08.2022)

<https://360-ot.de/lipoedem-und-psyche-einfluss-seelischer-faktoren-auf-die-schmerzwahrnehmung/> (zuletzt gesehen am 7.08.2022)

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