



Bewegung und Sport mit Lipödem

Sie müssen mehr Sport machen.

Den Satz hören wir bei fast jedem Arztbesuch und ständig glauben wir, dass uns unterstellt wird, wir seien faul und würden zu wenig Sport machen. Weil dieser Satz so häufig fällt, hören wir weg, weil wir uns sonst nur noch aufregen. Wir stellen uns quer und blockieren oder sind tagelang betrübt. Manchmal überfordert es einen einfach, mit einer chronischen Erkrankung zu leben und die Forderung, dass man mehr Sport machen soll, kommt einem vor, als würde man einem Fisch sagen, fang an zu laufen. Die Ärzt*innen meinen mit diesem Satz aber eine ganz andere Sache.

Bewegung und Sport sind verschiedene Dinge, wie du auf den nächsten Seiten lesen wirst. Bewegung, Sport und Lipödem passen sehr gut zusammen, denn durch Bewegung und Sport können wir positiv gegen unsere individuellen Schmerzen und Einschränkungen arbeiten, unser Gewicht und Stoffwechsel besser regulieren. Außerdem bekommen wir ein positiveres Körpergefühl und fühlen uns insgesamt wohler in deinem eigenen Körper.

Wenn du nach der Diagnose mit dem Lipödem leben lernst, wird dir die Lebensumstellung Stress bereiten, vor allem wenn du gleich an vielen Stellen gleichzeitig ansetzt. Schnell ist man in der Mühle des Abnehmens und Kümmerns um Flachstrick, Lymphdrainage und Co. - einem Hamsterrad, aus dem man nur schwer wieder aussteigen kann, weil Aussteigen eine Verschlechterung der Symptome bedeutet. Alles ist einfach viel und es wundert niemanden, wenn du am liebsten, alle Brocken hinwerfen willst. Das Lipödem bleibt aber und schläft nicht, es ist eine chronische Erkrankung. Du bist chronisch krank. Das zu begreifen ist sehr wichtig.

Mit Bewegung und Sport kannst du jedoch Stress gut abbauen und deinen Körper unterstützen, wenn beides passend in den Alltag integriert wird und die ersten positiven Effekte zu spüren sind. Bewegung und Sport unterstützen zudem deine Seele bei den vielen Herausforderungen, die sie mit deinem Körper bewältigen muss. Aber wie bekommst du es hin, dass Bewegung und Sport keine Belastung für dich darstellen?

Der erste Tipp ist: Entspann dich und gehe die Aktivitätssteigerung langsam und koordiniert an. Der zweite Tipp: Steigere dich langsam und beobachte, wie dein Körper reagiert. Der dritte Tipp ist: Verändere deine Bewegungs- und Sportgewohnheiten, wenn du merkst, dass du das Vorgenommene schleifen lässt.

Die nächsten Informationen werden dir dabei helfen, Aktivität strukturiert in dein Leben zu lassen und am Ball zu bleiben.



Der Unterschied zwischen Bewegung und Sport

Die Bewegungen unseres Körpers, also unsere motorischen Fähigkeiten, setzen sich aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit zusammen. Man benötigt sie für viele verschiedene Arten von Bewegung in unterschiedlicher Ausprägung. Unterschiedliche Aktivitäten können deine motorischen Fähigkeiten verbessern. Das geschieht durch regelmäßiges Training. Je regelmäßiger du dich bewegst, desto besser trainierst du deine motorischen Fähigkeiten. Da sich die Fähigkeiten gegenseitig beeinflussen, lassen sie sich allerdings nicht strikt getrennt voneinander trainieren. Wer zum Beispiel durch Schwimmen seine Ausdauer verbessern möchte, trainiert immer auch seine Muskeln und bekommt dadurch mehr Kraft in den Beinen und Armen. Du schlägst zwei Fliegen mit einer Klappe! Wichtig für uns ist, alle Bereiche abzudecken, denn dadurch unterstützen wir unseren Körper und unsere Seele. Die Balance zu halten, wird eine große Aufgabe in unserem Leben bleiben.

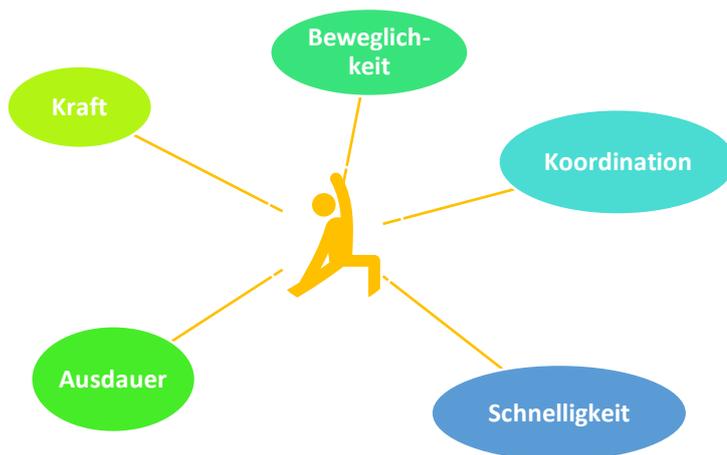


Abbildung 1: Motorische Fähigkeiten: Fähigkeiten, die dich antreiben

Ausdauer

Ausdaueraktivitäten sind z. B. Wandern, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren. Du beanspruchst deine großen Muskelgruppen und mindestens 30 Prozent der Skelettmuskulatur sind dann aktiv. Du verbesserst die Leistungsfähigkeit deines Herzens und stärkst das Herz-Kreislauf-System. Hierzu musst du die Aktivität mindestens über einen Zeitraum von zehn Minuten ohne Unterbrechung aufrechterhalten. Du musst also gar nicht stundenlang joggen, um etwas Gutes für dich zu tun. Mit der Zeit nimmt dein Ruhepuls ab und langfristig senkst du deinen Blutdruck. Ausdauersport hat auch einen positiven Effekt auf den Fettstoffwechsel.

Die Fettverbrennung wird angeregt. Außerdem bewirkt Ausdauersport in der Regel, dass auch das sogenannte LDL-Cholesterin im Blut sinkt und das HDL-Cholesterin steigt. Ausdauertraining kann auch der Entstehung von Diabetes entgegenwirken. Und Diabetes ist für viele Menschen ein großes Thema. Durch das Training wächst die Zahl der Andockstellen für den Botenstoff Insulin im Körper. Die sogenannte Glukosetoleranz wird verbessert und der Insulinspiegel im Blut geht zurück.



Zudem verbessert Ausdauertraining die Sauerstoffversorgung des Gewebes und die allgemeine Stresstoleranz des Körpers. Deshalb fühlen sich Menschen, die regelmäßig Sport machen auch plötzlich unwohl und unausgeglichen, wenn sie einmal nicht so Sport machen können, wie sie es gewohnt sind.



Baue in deinen Alltag kleine Ausdauereinheiten (am besten so gelenkschonend wie möglich) ein, die mindestens 10 Minuten lang andauern.

Kraft

Unter Krafttraining versteht man kraftsteigernde Muskelkräftigungsaktivitäten, die die Muskelmasse erhöhen, zum Beispiel das Heben von Gewichten. Eine gut entwickelte Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule nachhaltig und beugt Haltungsschäden und Rückenschmerzen vor. Da wir uns aufgrund von Schmerzen oft schonen, ist das Krafttraining auf jeden Fall sehr wichtig und darf nicht fehlen. Mit Krafttraining ist nicht stundenlanges Gewichtheben und Geräte-training im Fitnessstudio gemeint. Du kannst zum Beispiel mit Pilates, Yoga oder Fitnessbändern deine Muskulatur dauerhaft stärken. Insbesondere der Fußmuskulatur solltest du Aufmerksamkeit schenken, da deine Füße dein Körpergewicht tragen müssen. Mit einem regelmäßigen Training der Fußmuskulatur kannst du deine Probleme beim Gehen, Stehen und Laufen in den Griff bekommen. Je stärker unsere Fußmuskulatur ist, desto besser kann sie uns mit unserem Gewicht und unserem Gang tragen. Krafttraining hat zudem durch die Zug- und Druckbelastungen eine knochenstärkende Wirkung. Die Knochenmasse wird aufgebaut und die Knochendichte gesteigert. Das Risiko von Knochenbrüchen wird dadurch gesenkt. Mehr Muskelkraft kann ebenfalls einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System nehmen. Wenn du dich stärker fühlst, wirst du auch selbstbewusster und bekommst eine geradere Körperhaltung, die uns in der Bewegung und beim Sport unterstützt.

Häufig wird gefragt, ob Lipödempatientinnen überhaupt Krafttraining machen sollten. Durch ein gezieltes Krafttraining kannst du deinen Körper beim Abnehmen unterstützen, da sich durch den Aufbau von Muskelmasse dein Grundbedarf an Energie erhöht. Vielleicht erhöht sich zunächst dein Gewicht auf der Waage, aber langfristig wirst du davon profitieren, weil du einen höheren Kalorienbedarf hast und dein Körper für den Erhalt der Muskelmasse viel Energie aus den Fettzellen ziehen kann. Du solltest aber eine Form des Krafttrainings wählen die zu dir passt. Wenn du das Flair der Fitnessstudios nicht magst und sich beim Ansehen der Hanteln die Nackenhaare sträuben oder du es doof findest, allein vor dem Spiegel irgendwelche Kugeln hin und her zu schwingen, dann ist das auch nicht DEIN Krafttraining. Vielleicht hast du mehr Spaß in einem Pilates-Kurs oder in einem Yogastudio, das „Yoga auf dem Stuhl“ anbietet. Vielleicht willst du auch ein Personaltraining mit Therabändern. Mach dir also Gedanken, wie dein Krafttraining mit Fun-Faktor aussehen soll. Mit Spaß gehen auch spielend leicht 60 Minuten um 😊!



Baue ein Krafttraining in den Alltag ein, um deine Muskulatur zu stärken! Wähle hierzu ein Krafttraining, dass dir Spaß macht und zu dir passt.



Beweglichkeit

Deine Beweglichkeit kannst du am besten durch Dehnübungen fördern. Besonders eignet sich Yoga, um deine Beweglichkeit zu fördern. Mittlerweile werden immer mehr Yoga-Kurse speziell für Lip- und Lymphödempatient*innen angeboten. Yoga können alle Altersgruppen machen. Beim Yoga geht nicht darum, sich so verbiegen zu können, dass man mit dem linken Bein von hinten ans rechte Ohr kommt. Zwar nimmt die Gelenkbeweglichkeit mit zunehmendem Alter ab, jedoch lassen sich durch ein großes Spektrum an Übungen in allen Altersgruppen die Beweglichkeit erhalten und verbessern.

Außerdem können Beweglichkeitsübungen die Stabilität und das Körpergleichgewicht, also die Balance, trainieren, insbesondere in Kombination mit Kräftigungsübungen. Auch Verletzungen der Muskeln, Sehnen und Bänder lassen sich dadurch vorbeugen. Fehlbelastungen, die durch einseitige oder falsche Bewegungsabläufe entstehen, kann man so ebenfalls vorbeugen und verhindern. Mit dem Fortschreiten der Lipödemerkrankung kann die Beweglichkeit sehr stark eingeschränkt sein. Hier ist der Gedanke der Prävention unbedingt notwendig. Lipödempatient*innen müssen beweglich bleiben, um zum Beispiel auch die Kompressionsversorgung bis ins hohe Alter selbstständig anziehen zu können.



Nutze beweglichkeitsfördernde Sportarten, wie z.B. Yoga, Thai-Chi, Qi-Gong oder Pilates, um deine Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern!

Koordination (Geschicklichkeit)

Koordinationsübungen fördern das Zusammenspiel von Nerven und Muskulatur. Bei körperlichen Aktivitäten wie Tai-Chi, Qigong oder Yoga werden verschiedene Übungen kombiniert, die die Koordinationsfähigkeit deutlich verbessern. Du förderst auch deinen Gleichgewichtssinn und das Risiko von Stürzen wird dadurch gesenkt. Stürze bedeuten für uns immer aufgrund der starken Hämatomneigung ein Risiko, mal ganz abgesehen von den Schmerzen, die wir durch den Sturz erleiden. Eine gute Koordinationsfähigkeit bietet uns Vertrauen in den eigenen Körper und Sicherheit und das wiederum tut auch unserer Seele gut



Nutze Sportarten, wie z.B. Trampolinspringen, Yoga, Thai-Chi, Qi-Gong oder Pilates, die deine Koordinationsfähigkeit erhalten und verbessern!

Schnelligkeit

Unter Schnelligkeit versteht man die Fähigkeit, bestimmte Bewegungen durch das Zusammenspiel von Koordination und Kraft mit einer hohen Beschleunigung auszuführen. Dies spielt meist nur im Wettkampfsport eine Rolle oder bei Hobbyläufern, die schneller werden wollen. Für Lipödempatientinnen erscheint Schnelligkeit auf den ersten Blick nicht so wichtig, aber wenn man sich Gedanken macht, kommt man schnell auf die Bedeutung von Schnelligkeit für uns. Zwar sollten wir im Sinne der Motivation unsere Zeiten nicht mit Nicht-Betroffenen vergleichen. Aber das Messen der Zeit oder wie oft wir eine Aktivität in einer vorgegebenen Zeit durchführen, kann die eigene Motivation aufrechterhalten.



Wir dürfen nicht vergessen, dass der Wettkampf auch ein Spiel für uns ist, uns Freude machen kann und unseren Dopaminhaushalt positiv beeinflusst. Sich zu bewegen soll Spaß machen und motivieren. Und natürlich freut man sich, wenn man die gleiche Strecke in einer kürzeren Zeit gelaufen ist oder in der gleichen Zeit mehr Kniebeugen geschafft hat. Solche Beobachtungen können uns zeigen, dass wir Fortschritte machen oder einen richtig guten Tag haben!



Suche dir eine*n Wettkampfpartner*in, mit dem du etwas um die Wette machst oder belohne dich für eine neue Bestleistung 😊. Versuche besser zu werden oder Leistungen zu erhalten!

Was ist Bewegung?

Jede Art von Bewegung, bei der wir Energie verbrauchen, ist körperliche Aktivität in unterschiedlicher Wirkungsstärke. Alltägliche Routinetätigkeiten wie z. B. das Gehen oder das Tragen von leichten Gegenständen und damit alles, was wir im Alltag tun (Alltagsbewegung), zählt als Bewegung mit leichter Intensität und damit zur **Grundaktivität**.

Um körperliche Aktivität **mittlerer (moderater) Intensität** handelt es sich, wenn die Bewegung als etwas anstrengend wahrgenommen wird. Man kann sich dabei noch reden, aber nicht mehr singen. Die Atmung ist etwas schneller, weil der Körper mehr Energie und damit mehr Sauerstoff benötigt. Zur mittleren Intensität zählen beispielsweise Bewegungsarten wie Tanzen, Gymnastik, schnelles Gehen (Walking) oder moderates Schwimmen.

Eine **hohe Intensität** der körperlichen Bewegung liegt vor, wenn sie als anstrengend wahrgenommen wird und man dabei nicht mehr sprechen kann. Die Atmung ist schnell. Eine hohe Bewegungsintensität besteht z. B. beim schnellen Radfahren (20–23 km/h), Laufen (Joggen) (≥ 8 km/h) oder Sportschwimmen.



Bewege dich im Alltag immer so, dass du bei Aktivitäten noch sprechen kannst! Laufen ohne zu Schnaufen!

Es bringt dir nichts im Alltag, wenn du dich bzw. deinen Körper permanent überforderst. Du musst einen ganzen Tag durchhalten und musst noch Kraft für den nächsten Tag haben. Es ist super, wenn du hochmotiviert nach der Sprechstunde dein persönliches Sportprogramm zusammengestellt hast. Nicht super ist, wenn du das Programm gar nicht lange durchhältst und nach wenigen Wochen merkst, dass die Luft raus ist und gar nichts mehr geht. Je nach Stadium und individuellen Lebensumständen ist es nun mal so, dass nicht alles auf einmal geht. Du musst dich mit System trainieren!

In den Social Media auf diversen Internetseiten und im Fernsehen siehst du die **Fitfluencer** (engl. fitness influencer = Personen, die Trends in Sachen Fitness setzen), die spielend leicht Muskeln aufgebaut haben und abgenommen haben oder in 21 Tagen einen Halbmarathon laufen konnten oder mit diversen Hilfsmitteln und besonderen Sportgeräten ihre Fitness verbessern konnten. Sie versprechen dir in kürzester Zeit mit möglichst wenig Aufwand, die höchsten Ziele zu erreichen. Hör ab besten weg oder nutze ihre Tipps und Hinweise als Inspiration, um deinen eigenen Weg gehen.



Mit einer chronischen Erkrankung, wie dem Lipödem, kannst du dich nicht mit diesen Sportas-
sen vergleichen. Unsere Erfolge unterscheiden sich sehr von deren. Wenn du merkst, es zieht
dich runter, die die Contents der Fitfluencer anzusehen, dann tu es dir nicht mehr an. Wenn
du merkst, es spornt dich an, dann sieh es dir weiter an!

Was ist dann also Sport, wenn alles zur Bewegung gehört?

Bewegung ist allgemein betrachtet der Zustand jenseits der Ruhe, die Alltagsbewegung und
die sportliche Betätigung zur Gesundheitsförderung. Sport hingegen ist die intensive geistige
oder **körperliche Betätigung mit Leistungsanspruch**. Sport ist eine kulturelle Handlung von
Menschen, die sich geistig oder körperlich in Wettkämpfen messen.

Sowohl Bewegung als auch Sport sind also körperliche Aktivitäten. Zur Bewegung werden alle
Aktivitäten zugeordnet, die im Rahmen von Freizeit, Spiel, Arbeit, aktiver Fortbewegung und
Hausarbeit stattfinden. Von Sport spricht man hingegen, wenn die körperliche Aktivität geplant,
strukturiert, regelmäßig und zielgerichtet stattfindet. Beim Sport ist es das Ziel, die körperliche
Fitness zu verbessern oder zu erhalten. Der Übergang zwischen Sport und Bewegung ist
fließend. Spazieren gehen, im Garten arbeiten, die täglichen Wege zu Fuß und mit dem
Fahrrad erledigen – auch das fördert die Gesundheit. Als Sport würde man dies aber nicht
bezeichnen, da kein Leistungsanspruch gegeben ist.

Sportliche Aktivitäten unterscheidet man in Leistungssport und Breitensport. Zudem muss man
noch den sogenannten Gesundheitssport und den Rehasport zählen. Gesundheitssport und
Rehasport richten sich vor allem an Menschen mit Erkrankungen. Ziel ist es, die Gesundheit
wiederherzustellen, eine Verschlechterung zu verhindern, einen langen Verlauf oder
Folgeschäden einer bestehenden Erkrankung zu vermeiden.

Lipödempatientinnen dürfen Leistungssport machen. Voraussetzung ist, dass man
dadurch keine Schmerzen hat und sich der Gesundheitszustand nicht negativ verändert.
Solange es dir guttut, dir nicht schadet und Spaß macht, spricht nichts dagegen. Sollte deine
Erkrankung sehr fortgeschritten sein, ist jedoch der Erhalt der Bewegungsfähigkeit und die
Gesundheit am wichtigsten. Wer noch nie Sport gemacht hat oder nach langer Pause oder
Krankheit wieder einsteigt, sollte mit Rehasport beginnen, um angeleitet wieder einzusteigen.
Solltest du Liposuktionen oder Operationen mit langer Ausfallzeit hinter dir haben, in denen du
körperlich abgebaut hast, so ist Rehasport ebenfalls ratsam. Besprich es mit deiner Hausärztin
oder deinem Hausarzt.



**Wenn dir also der Auftrag gegeben wird, dich mehr zu bewegen oder mehr
Sport zu machen, frage deine Ärztin oder deinen Arzt, was er genau damit
meint. Sage auch selbstbewusst, dass mehr Bewegung sicherlich noch
drin ist, wenn du schon ausreichend Sporteinheiten in der Woche machst.
Sich zu überbelasten ist kontraproduktiv in vielerlei Hinsicht.**



Bewege ich mich genug?

Lipödempatient*innen wird häufig gesagt, sie sollten noch aktiver werden und noch mehr Sport treiben oder sich noch mehr bewegen. Sicherlich kann dies motivieren, aber auch genau das Gegenteil bewirken. **Bewegst du dich genug? Gibt es einen Maßstab für eine ausreichende Bewegung?**

Erwachsene ab 18 Jahren sollten sich pro Woche mindestens 150 Minuten mit mittlerer Intensität (z.B. Walken) oder 75 Minuten mit hoher Intensität (z.B. Joggen) im Ausdauerbereich bewegen. Das empfiehlt die **Leitlinie der Weltgesundheitsorganisation (WHO)**. Erwachsene sollten mindestens zwei Tage pro Woche eine muskelstärkende körperliche Aktivität mit mittlerer oder höherer Intensität ausüben, z.B. Liegestütze oder Hantelübungen. Ältere Menschen (ab 65 Jahren) mit eingeschränkter Mobilität sollten mindestens dreimal pro Woche ihr Gleichgewicht trainieren (z.B. Tai-Chi), um durch mehr Stabilität Stürze zu vermeiden.

Oftmals sind diese Maßstäbe in fortgeschrittenen Stadien des Lipödems kaum zu erreichen. Es kann viel Druck aufbauen, wenn man diese Maßstäbe auf sich selbst überträgt. Denke daran, dass du dir deine Maßstäbe und Ziele setzt. Wenn du nur 20 Minuten am Stück Walken kannst statt 150 Minuten am Stück, dann ist es ebenso! Für jemand anderen mit Lipödem, sind 20 Minuten kaum machbar. Und wenn eine Lipödembetroffene stolz erzählt, einen Halbmarathon gelaufen zu sein, dann freu dich für sie! Vielleicht schaffst du es in einem Jahr 30 Minuten am Stück walken zu können. Das ist genauso großartig! Jeder Fortschritt ist gut!



Setze dir realistische Ziele und Zwischenziele! Überlege dir, wie du deine Ziele erreichen kannst. Wenn du eine längere Strecke laufen können möchtest, dann trainiere parallel deine Kraft. Wenn du deine Koordination verbessern möchtest, wähle möglichst viele verschiedene Übungen, die deine Geschicklichkeit trainieren.

Die Sache mit den 10.000 Schritten

Das Gehen von 10.000 Schritten am Tag wird von vielen Menschen passioniert praktiziert und in der Wissenschaft stark diskutiert. 10.000 Schritte am Tag zu gehen, ist aber keine wissenschaftliche, leitlinienbasierte Vorgabe, sondern vielmehr ein Ansporn, körperlich aktiv zu sein. In Studien wurde untersucht, wie sich die Menge an Schritten auf die Sterblichkeit auswirken. Bei älteren Personen reichen bereits über 4400 Schritte und bei jüngeren 7500 Schritte. Lipödempatient*innen sollten sich tagesformabhängig möglichst viel bewegen, je nach körperlicher Einschränkung sind 4400 Schritte pro Tag für uns bereits eine riesige Herausforderung und Leistung!

Die Sache mit den 10.000 Schritten sollten wir also entspannt betrachten. Mit Hilfe von Schrittzählern, sogenannten Pedometern, kannst du eine körperliche Aktivität über die Erfassung von Schritten beim Gehen oder Laufen messen und aufzeichnen. Bei anderen körperlichen Aktivitäten wie z. B. beim Fahrradfahren, Rudern oder Schwimmen gelangt ein Schrittzähler jedoch an seine Grenzen.



Allerdings werden die technischen Geräte immer besser und viele Smartwatches und Fitnesstracker erkennen bereits die Art deiner Bewegung automatisch. Es gibt auch Apps, mit denen du zusammen mit deinem Handy deine Bewegung tracken kannst.

Deine Bewegung aufzuzeichnen, ist sehr motivierend und wird auch von vielen Krankenkassen gefordert, wenn es um Kostenübernahmen z.B. von Liposuktionen geht. Außerdem macht es Spaß, sich mit anderen über Fortschritte auszutauschen (Stichwort: Wettkampf). Wenn du anfangen möchtest, deine Aktivität zu steigern, so macht es Sinn sich eine Fitnessuhr anzuschaffen oder eine entsprechende App zu installieren.

Es geht auch ohne die ganzen modernen Geräte!

Zähle, wie oft du in der Woche aktiv warst. Um den Empfehlungen nachzukommen, kann man die Aktivitäten über mehrere Tage verteilen oder an einem Tag ausführen. Miss also, wie viele Minuten du körperlich aktiv warst. Wähle hierzu Aktivitäten mittlerer Intensität aus. Wenn man nebenbei noch reden, allerdings nicht mehr singen kann, ist es eine körperliche Aktivität mittlerer Intensität. Man befindet sich dann vorwiegend der Fettverbrennung.

Im Ausdauerbereich befindet sich der ideale Puls (Herzfrequenz) im Bereich zwischen 60 und 85 Prozent des Maximalpulses. Der Maximalpuls ist jener Wert, den du bei größtmöglicher Anstrengung höchstens erreichen kannst. Er ist unter anderem vom Alter und vom Geschlecht abhängig. Diesen Wert solltest du nicht überschreiten, denn andernfalls wird der Körper einer zu großen Belastung ausgesetzt. Um den Maximalpuls zu bestimmen, kann diese Formel zur Berechnung herangezogen werden:

Männer: Maximalpuls = 220–Lebensalter

Frauen: Maximalpuls = 226–Lebensalter

Während der körperlichen Aktivität ist das gleichzeitige Pulsmessen mit den eigenen Fingern eher schwierig. So ganz geht es nicht ohne technische Geräte. Beim Laufen etwa müsste man immer wieder anhalten, um den Puls zu messen, das ist ungünstig.

Benefits durch Bewegung

Bewegung gibt dir einige Benefits, sowohl körperlich als auch seelisch.

Bewegst du dich, regt das viele Vorgänge im Körper an: Bewegung wirkt auf deinen Bewegungsapparat, aber auch auf dein Herz-Kreislauf-System, deinen Stoffwechsel, dein Immunsystem, deine Hormone sowie auf dein Nervensystem und damit auch auf deine Gehirnfunktion und deine Psyche. Dein Lymphsystem wird durch deine Bewegung angeregt, nur dann kann es ausreichend arbeiten. Je intensiver deine körperliche Aktivität ist, desto größer ist die Auswirkung auf verschiedene Körperfunktionen.



Muskeln entspannen sich und ziehen sich zusammen bei Bewegung. Bewegung verbessert die Versorgung deines Körpers mit Nährstoffen, zudem stärkst du deine Sehnen und Bänder, die deine Gelenke schützen. Die Energie beziehen die Muskeln aus den aufgenommenen Kohlenhydraten,



Fetten und Proteinen. Deswegen achte unbedingt auf eine ausgewogene Ernährung.

Eine durch regelmäßige Bewegung geforderte Herzmuskulatur wird langfristig gestärkt. Das Herz vergrößert sich und kann mehr Blut in den Körper pumpen, die Durchblutung des Körpers verbessert sich zunehmend. Langfristig sinkt dein Ruhepuls durch regelmäßige Bewegung.

Regelmäßige Ausdauerbelastung stärkt zudem die Atemmuskeln. Du wirst merken, dass du schneller und tiefer atmen kannst. Dir geht die Puste nicht so schnell aus! Die Atmung passt sich an wechselnde Belastungen effektiver an und unterstützt dein zentrales Nervensystem.

Bleibe also motiviert, bewege dich so viel wie möglich, aber immer nur fordernd, nicht überfordernd! Auch wenn du nicht sieben Tage die Woche Sport machst, tust du deinem Körper Gutes, wenn du einfach in Bewegung bleibst! Wenn du also merkst, dass abends tatsächlich noch etwas Energie für eine Runde um den Block ist, dann gehe diese Runde. Jede Runde zählt in deiner Gesamtjahresbilanz. Wenn du beim Netflixen merkst, es geht noch etwas Yoga, dann suche Youtube-Video aus, das Netflix-Yogaübungen zeigt. Ja, das gibt es!

Wenn du dich bewegst, dann spürt das auch deine Seele. Bewegung wirkt sich positiv auf deine Psyche aus. Sie merkt, dass sie mehr Lebensqualität erhält. Das Gehirn erhält mehr Sauerstoff und kann besser arbeiten. Es produziert vermehrt Nervenzellen und schüttet Botenstoffe aus, zum Beispiel Glückshormone oder Botenstoffe, die für einen besseren Schlaf sorgen oder für eine bessere Funktion des Darmes. Stresshormone können abgebaut werden und du wirst stressresistenter.



Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen einen Zusammenhang zwischen dem Maß an Bewegung und der psychischen Gesundheit. Nicht nur psychischen Erkrankungen können entgegengewirkt, vorgebeugt oder positiv beeinflusst werden, sondern auch das eigene Selbstwertgefühl gesteigert und das Selbstbild verändert werden (z.B. „ich bin ein dicker, fatter, träger Mensch“ → „ich bin ein mehrgewichtiger, aber aktiver Mensch“). Durch mehr Bewegung erhältst du mehr Selbstbewusstsein und das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Mit Fortschreiten der Lipödemerkrankung wirken sich die Folgeerscheinungen stark auf unsere Psyche aus, dem müssen wir mit einem gesunden und stärkenden Mindset entgegenwirken.

Wenn ich es mit der Bewegung einfach lasse...

Bewegungsreduktion führt zu negativen Veränderungen im Körper. Dein Muskelgewebe wird schwächer, zum Beispiel lässt die natürliche Haltefunktion der Rumpfmuskeln nach. Dadurch entstehen Haltungsschwächen, Haltungsfehler oder irgendwann kommt es zu Schäden der Wirbelsäule. Haltungsfehler beeinträchtigen auch die Organfunktionen im Brustkorb, im Bauch und im Becken.

Eine geschwächte Fuß- und Wadenmuskulatur kann zu Senkfußbeschwerden führen. Geschwächte Muskeln sind nicht in der Lage, das Fußgewölbe zu halten. Dein Körpergewicht wird von deinen Füßen getragen. Nimmt die Muskelmasse ab, benötigt dein Körper weniger Energie. Selbst wenn du an deiner Ernährungsweise nichts verändert hast, kannst du in sehr kurzer Zeit sehr stark zunehmen.



Lipödempatient*innen haben häufig Begleiterscheinungen aufgrund des Bewegungsmangels und des erhöhten Körpergewichtes. Vielleicht hast du auch von wissenschaftlichen Untersuchungen gehört, die belegen, dass Bewegungsmangel und Übergewicht die Entstehung verschiedener Erkrankungen fördern, zum Beispiel Darmkrebs, Brustkrebs, Herzerkrankungen, Schlaganfall, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Schlafstörungen, Diabetes, Gelenkentzündungen oder Osteoporose sowie zu verschiedenen psychischen Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen und Angststörungen. Nicht selten berichten Lipödem-Betroffene, dass sie immer mehr Baustellen an ihrem Körper bearbeiten müssen. Der Erhalt der Muskulatur und der Beweglichkeit gerät nicht selten außer Acht, wenn sehr ernste Erkrankungen diagnostiziert wurden. Natürlich müssen diese schulmedizinisch behandelt werden und natürlich ist dies dann ein großes Thema im Leben, aber das Lipödem bleibt es auch. Es schläft nicht, es schreitet fort. Was dem Lipödem entgegen wirkt, dem Körper und der Seele hilft, ist aber Bewegung!

Wenn deine Ärztin oder dein Arzt dir zu mehr Bewegung und Sport rät, will sie*er dich nicht persönlich angreifen, dich nieder machen oder dich zur Verzweiflung bringen, sondern erinnern. Bewegungssteigerung mit einer gesunden Anzahl an Sporeinheiten ist für das Leben mit dem Lipödem ein wichtiger Faktor, um es in den Griff zu bekommen.



Wenn du also wieder diesen Satz hörst! Atme tief ein und langsam wieder aus, lege der Ärztin oder dem Arzt deinen Bewegungs- und Sportplan vor, während du innerlich bis 10 zählst. Lächle und warte ab, wie die Reaktion deines Gegenübers ist!

Es hilft auch, sich Fragen der Ärztin oder des Arztes und deine Antworten vorab zu überlegen und diese mit einer Vertrauensperson in einem Rollenspiel durchzugehen. Je öfter du das übst, desto gelassener bist du in der nächsten Sprechstunde. Es hilft auch nach einem nicht so gelungenen Gespräch alternative Antworten zu überlegen.

Vergiss auch nicht, dass auch Mediziner*innen manchmal ratlos sind oder genauso wie du nicht verstehen, warum du nicht abnimmst oder trotz allem vorbildlichen Verhalten zugenommen hast. Das Zu- und Abnehmen ist sehr komplex, es gibt keine kurzen, einfachen Wege, damit es gelingt. Alle Prozesse im Körper sind komplex, wie die Psyche auf die Prozesse im Körper wirkt ist komplex, wie die Umwelt auf beidem einwirkt, ist komplex. Sei nachsichtig mit deinem Umfeld und dir! Manchmal kann alles an Möglichkeiten ausgeschöpft sein und es braucht trotzdem noch mehr Zeit und Durchhaltevermögen.



Mach dir bewusst, dass nicht jedes Gramm Fett, das du zunimmst, auf deine Kappe geht, es geht auch immer das eine oder andere Gramm Fett auf die Kappe des Lipödems.

Bevor dich also selbst fertig machst oder aufgibst, sei realistisch und ehrlich zu dir und ziehe Bilanz, was dein Anteil an dem Gewicht ist, was der Anteil einer anderen (Grund-)Erkrankung und was Anteil des Lipödems ist.



Beispiel für einen Bewegungsplan:

Zeitpunkt	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor der Arbeit	Lymphgymnastik/ Selbstdrainage (20 Minuten)	Morgens: Lymphgymnastik/ Selbstdrainage (20 Minuten)	Morgens: Lymphgymnastik/ Selbstdrainage (20 Minuten)				
	Gassi mit Waldi (30 Minuten, ca. 5 km)	Gassi mit Waldi (30 Minuten, ca. 5 km)	Gassi mit Waldi (30 Minuten, ca. 5 km)	Gassi mit Waldi (30 Minuten, ca. 5 km)	Gassi mit Waldi (30 Minuten, ca. 5 km)	Gassi mit Waldi (30 Minuten, ca. 5 km)	Morgens: Gassi mit Waldi (30 Minuten, ca. 7 km) und Brötchen holen
		Mit dem Fahrrad zur Arbeit (15 Minuten)		Mit dem Fahrrad zur Arbeit (15 Minuten)			
Während der Arbeit	Spaziergang in der Mittagspause (30 Minuten, ca. 5 km)	Spaziergang in der Mittagspause (30 Minuten, ca. 5 km)	Spaziergang in der Mittagspause (30 Minuten, ca. 5 km)	Spaziergang in der Mittagspause (30 Minuten, ca. 5 km)	Spaziergang in der Mittagspause (30 Minuten, ca. 5 km)		Nachmittags: Spaziergang (30 Minuten, ca. 5 km)
		Mit dem Fahrrad nach Hause Arbeit (15 Minuten)		Mit dem Fahrrad nach Hause (15 Minuten)			
Nach der Arbeit	60 Minuten Lymphyoga	60 Minuten Krafttraining im Fitnessstudio	60 Minuten Lymphyoga	Lymphdrainage und anschließend 60 Minuten Schwimmen	60 Minuten Trampolin-Training	Nachmittags: Radfahren mit dem Lebensgefährten (20 bis 30 km), Waldi kommt mit	60 Minuten Faszientraining
	Gassi mit Waldi (30 Minuten, ca. 5 km)	Gassi mit Waldi (30 Minuten, ca. 5 km)		Gassi mit Waldi (30 Minuten, ca. 5 km)	Feierabendmarkt zu Fuß (ca. 5 km)		Abends: Gassi mit Waldi (30 Minuten, ca. 5 km)
	30 Minuten Hullern				Gassi mit Waldi (30 Minuten, ca. 5 km)	Abends: Gassi mit Waldi (30 Minuten, ca. 5 km)	30 Minuten Hullern

**Bewegungspläne sind immer sehr individuell, dieser Plan ist ein Beispiel und stellt nicht dar, wie viel sich eine Lipödem-betroffene bewegen sollte. Dieser Plan kann für die eine zu wenig sein und für den anderen zu viel. Für einige wird dieser Plan gar nicht machbar sein, weil sie keinen Waldi als Motivator haben!*



Wie gehe ich das Thema „Bewegung“ für mich an?

1. Führe einen kleinen Check-up für den Ist-Zustand durch (Fragebogen) und überlege, was du ändern möchtest. Weniger ist hierbei immer mehr, weil man motiviert bleiben muss, um überhaupt eine Veränderung zu einer Routine werden zu lassen und Fortschritte festhalten zu können. Vermeide dich dabei zu bewerten oder sich an anderen zu messen. Schreibe auf, wie es ist. Niemand verurteilt dich dafür, wenn du nicht wie ein Leistungssportler deine Tage mit dem Maximum an Sporteinheiten hinter dich bringst oder mit den neusten Mittelchen der Fitfluencer noch dein letztes Gramm Fett zum Schmelzen bringst. Nimm den Fragebogen erstmal als Selbstgespräch wahr und sprich mit dir, als wärst du deine beste Freundin. Mit ihr würdest du auch liebevoll und nicht wertend sprechen, wenn sie ein Problem hat und um Rat fragt, oder du beschreiben sollst, was sie am Tag alles macht.
2. Wenn du es allein nicht hinbekommst oder merkst, dass dich das Ganze überfordert, dann suche im Internet nach einem Coaching-Angebot. Es gibt Menschen, die gelernt haben, andere in ihren Vorhaben zu begleiten, gemeinsam mit ihnen Ziele zu entwickeln und zu erreichen. Ein*e gute Freund*in oder Leidensgenoss*in können ebenso gute Hilfestellungen geben. Manchmal sieht man vor lauter Wald die Bäume nicht mehr oder braucht einfach jemanden, der laut mitdenkt oder für dich aufschreibt. In manchen Fitnessstudios gibt es spezielle Angebote für mehrere Wochen für Menschen, die sportlicher werden möchten und mehr Begleitung dabei brauchen. Nachfragen schadet nicht!
3. Wenn du deinen Ist-Zustand kennst, dann kannst du direkt loslegen und dir ein Ziel setzen mit einer Frist, bist wann du das Ziel umgesetzt haben möchtest. Das motiviert und gibt einem das Gefühl, die Veränderung auch aus eigener Kraft bewirken zu können. Natürlich macht es auch hier wieder Sinn zu dokumentieren und festzuhalten, wenn du erfolgreich bist. Ein Ziel ist nicht immer das Immer-mehr, sondern vielleicht auch erstmal das regelmäßig über einen längeren Zeitraum oder das überhaupt Anfangen und Ausprobieren, welcher Sportkurs zu einem passt.
4. Mache dir einen Wochenplan, indem du deine Aktivitäten festhältst, die du jede Woche machst und machen möchtest. Passe ihn an, wenn du merkst, dass er dich eher stresst, als Struktur und Erleichterung gibt. Beachte noch einmal den Unterschied zwischen Bewegung und Sport. Vergiss auch nicht, dass dein Leben nicht nur aus Bewegung und Sport besteht. Die Pflege deiner nicht bewegten Hobbies und deiner Sozialkontakte ist für die Seele genauso wichtig, wie die Bewegung. Wenn Tante Frieda Geburtstag hat, dann gehst du hin und isst auch das Stück Kuchen, ohne währenddessen auszurechnen, wie lange du Strampeln muss, bis die letzte Kalorie des Kuchens verbrannt ist. Und wenn du einen Tag Pause brauchst, dann nimmst du dir diesen Tag für die Regeneration, ohne dich am nächsten Tag zu kasteien und zu bestrafen, indem du doppelt so viel Sport machst. Dein Bewegungsplan darf nicht noch zusätzlichen Stress verursachen. Sorge lieber dafür, dass du nach dem Stück Kuchen wieder achtsamer auf deine Ernährung achtest, und vielleicht Nahrungsmittel in deinen Ernährungsplan einbaust, die eine weniger Kalorien enthalten. Frage dich, ob der Pause-Tag nicht doch ein Warnzeichen deines Körpers war, dass du dich mit deinem Plan oder der Intensität deiner Bewegungseinheiten überfordert hast.



5. Überprüfe regelmäßig deinen Bewegungsplan, überarbeite ihn und baue immer wieder kleine Änderungen ein, damit du nicht zu einseitig und eintönig Sport machst. Ziel ist es ja, dich in Bewegung mit einem Lächeln im Gesicht zu halten und nicht mit einem Mittelfinger in der Hosentasche. Leitfragen können sein:
- Fühle ich mich mit diesem Plan noch wohl?
 - Was macht mir noch Spaß?
 - Wo möchte ich etwas verändern?
 - Wo kann ich etwas verändern?
 - Welche Tage fallen mir schwer und warum?
 - Was würde mich motivieren?
 - Will ich etwas Neues ausprobieren? Was genau?
 - An welchen Stellen brauche ich eine Pause zur Regeneration?
 - Welche Erfolge hatte ich mit diesem Plan (körperlich/seelisch)?
 - Warum hatte ich diese Erfolge?
 - Wer/Was kann mich weiter unterstützen/motivieren?
 - Wie belohne ich mich, dass/ wenn ich den Plan erfolgreich durchgehalten habe?

Wenn du weißt, dass du eine besonders dichte Terminlast hast oder du Urlaub machst, dann überlege dir für diese Wochen „Sonderpläne“, genau auf die gleiche Weise, damit du möglichst stressfrei und entspannt bleibst. In Wochen mit vielen Termine, die kaum Luft zum Atmen lassen, ist es ziemlich klar, dass du nicht den regulären Plan durchziehen kannst, aber vielleicht kannst du trotzdem kleine Bewegungseinheiten einbauen. Im Urlaub kannst du deine Aktivitäten so vorplanen oder bewegte Aktivitäten einplanen, damit du entspannt bleiben kannst, wenn du auch einfach mal faul am Strand gelegen hast 😊.



Bedenke, dass du auch etwas für dich tust, wenn du achtsam ruhst. Wer sich immer nur pusht und keinen Raum zum Durchatmen und Ruhen lässt, wird seine Ziele nicht erreichen und Rückschritte machen. Behalte immer deine Lipödem-Work-Life-Balance im Auge!

Ernst von Feuchtersleben (* 29. April 1806 und † 3. September 1849 in Wien) war ein österreichischer Arzt, Lyriker und Essayist und hat es wunderbar auf den Punkt gebracht:

*„Wahre Ruhe ist nicht Mangel an Bewegung.
Sie ist Gleichgewicht der Bewegung.“*



Fragebogen: Check-up

Bewegung ist für mich... Sport ist für mich...

**Wie oft mache ich Sport pro Woche? Welchen Sport mache ich?
Was mache ich am liebsten und warum?**

Welche Sportarten oder Bewegungsformen fallen mir schwer? Warum?

Wann mache ich Sport? Zeitpunkt/feste Uhrzeit? Spontan?

**Wie viel bewege ich mit im Alltag? Spaziergänge? Wege zu Geschäften?
Wie komme ich zur Arbeit? Wie nehme ich die Wege für andere Termine wahr?**

Bin ich aktuell zufrieden oder möchte ich etwas verändern? Warum?



Das hat mich bisher gehindert, meine Aktivität zu steigern?

**Das würde mir helfen, aktiver zu werden?
(wegstreichen, was gar keine Option ist und dann auswählen)?**

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rehasport <input type="checkbox"/> Anmeldung im Fitnessstudio <input type="checkbox"/> Anmeldung in einem festen Sportkurs: Yoga, Pilates, Tai-Chi ... <input type="checkbox"/> Fitness-Tracker/ App <input type="checkbox"/> Bewegungspartner*in, der/die mit mir kämpft <input type="checkbox"/> Tierische Motivation: ein Hund, ein Pferd, eine Katze ... <input type="checkbox"/> Coaching <input type="checkbox"/> Aquafitness: Aquagymnastik, Aquajogging oder regelmäßiges Schwimmen <input type="checkbox"/> Outdoor-Aktivitäten: Mountainbiking, Radtouren, Klettern... <input type="checkbox"/> Spaziergänge im Wald, Zoo, Park... <input type="checkbox"/> Selbsthilfegruppe, Facebookgruppe, Instagramkanal... <input type="checkbox"/> Neue Bewegungsmittel: E-Bike, neues Fahrrad... <input type="checkbox"/> Lauf- und Schwimmtreffs <input type="checkbox"/> Sportzeitschriften als Inspiration | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ein Sport-Wochenplan erstellen <input type="checkbox"/> Feste Ruhetage einbauen <input type="checkbox"/> Bandagen zur Unterstützung der Gelenke <input type="checkbox"/> Passende Sportkleidung <input type="checkbox"/> Heimgeräte anschaffen, um Sport zu machen: Crosstrainer, Trampolin, Rudergerät... <input type="checkbox"/> Training-Ecke einrichten: Yogamatte, Hanteln ect... <input type="checkbox"/> Was ich schon immer mal ausprobieren wollte: Poledance, Boxen, Spinning, Tanzen... <input type="checkbox"/> Kleine Belohnungen: neue Schuhe, neue Yogamatte, ... <input type="checkbox"/> Aktiv-Urlaub: Wandern, Segeln, Surfen... <input type="checkbox"/> Neue Kompression mit Funktionszonen, um leichter Sport zu machen zu können <input type="checkbox"/> Sonstiges: <hr/> <hr/> |
|---|--|

Was setze ich bis wann um und wie?

Frist?	Was?	Konkret, wie?
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Mein Bewegungsplan

Zeitpunkt	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



Verwendete Literatur und Literaturtipps:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/gesuender-leben-mit-bewegung/was-ist-bewegung>

<https://www.lymphcare.com/de-de/blog/sport-und-lipodem-gehoren-sehr-wohl-zusammen/>

BREDENKAMP, ANDREAS; HAMM, MICHAEL: *Trainieren macht Spaß. Trainings- und Ernährungsgrundlagen für Fitness-Sportler*, fitness contour Verlag, 4. Auflage, Rödinghausen 2004

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

SAHM, JULIA: *Lifestyle schlank. Selbstcoaching statt Diät*. Copress Verlag in der Stiebner GmbH, 2. Auflage, Grünwald 2021

SAHM, JULIA: *Deine Gefühle wiegen mehr als du denkst. Befreie dich vom emotionalen Essen und lebe mit leichtigkeit*. Copress Verlag in der Stiebner GmbH, 2. Auflage, Grünwald 2022

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

STRUNZ, Dr. med. Ulrich: *Lebensenergie. Das Wunder des Energiestoffwechsels. Alles über Erschöpfung, Dauermüdigkeit und Fatigue – und wie wir sie besiegen*, Hexne Verlag, 1. Auflage, München 2022

TARA, DR. SILVIA: *Fett verstehen und schlank bleiben. Die Geheimnisse unseres Körperfetts, des unterschätzten Organs*, riva Verlag, 1. Auflage, München 2019

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