



Gesunder Schlaf und 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 in Form von Ein- und Durchschlafstörungen oder nächtlichem Ödemschmerz auftreten. In Panik geraten muss deswegen jedoch niemand!

Das ständige Schmerzen-ertragen, Starksein-müssen, Zusammen-reißen, Um-etwas-kämpfen, Gedankenkreisen, Grübeln, Herumwälzen und innere Selbstgespräche sind keine Seltenheit und Stellen eine Herausforderung beim zur Ruhe kommen, beim Einschlafen und Durchschlafen in der Nacht dar.

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 sein, wenn einem das Lipödem mal wieder Angst einjagt, nervt und nicht schlafen lässt. Das Lipödem redest du dadurch nicht klein, sondern du machst dir bewusst, dass du aktiv etwas für guten Schlaf machen kannst. Das Lipödem hat eben nicht immer die Schuld an deinen Schlafproblemen.

Problematisch werden Schlafprobleme, wenn sie dauerhaft bestehen und eine große Belastung darstellen. Schlechter Schlaf wirkt auf den Körper immens ein, denn viele Prozesse (z.B. Stoffwechselprozesse) 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.

Was ist Schlaf?

Was Schlaf ist, weiß man eigentlich gar nicht so genau. Die positiven Effekte von Schlaf sind aber gut beobachtet und erforscht worden. Man merkt es schließlich auch selbst: Je besser die Schlafqualität, desto besser geht es einem morgens.

Der Schlaf unterstützt unser allgemeines Wohlbefinden und die Regenerationsfähigkeit des Körpers sowie unsere seelische und körperliche Erholung. Unser gesamter Körper kommt während des Schlafs zur Ruhe und der Blutdruck sinkt, sodass die Herzfrequenz und unsere Körpertemperatur herunterfahren. Die Atmung wird flacher, langsamer und gleichmäßiger.



Erst in der REM (Rapid-Eye-Movement=Schnelle Augenbewegung) -Schlafphase wird es bewegter. Der Puls beschleunigt sich, der Blutdruck steigt, die Atmung ist schneller. Die Durchblutung unter anderem des zentralen Nervensystems nimmt zu.

In der Nacht finden zahlreiche lebensnotwendige Prozesse in unserem Körper statt, so reguliert der Schlaf den Hormonhaushalt des Körpers in der Nacht und die Blutkonzentration des Hormons Renin (für die Aufrechterhaltung der Nierenfunktion) steigt in den ersten Stunden des Schlafs auf seinen Höhepunkt an. Auch die körpereigene Herstellung von Wachstumshormonen, die den Abbau von Fett fördern und den Insulinspiegel regulieren, läuft während dieses Zeitpunkts beschleunigt ab. Nur wenn du also gut und ausreichend schläfst, hast du eine Chance auf effektiv abzunehmen. Das Stresshormon Kortisol hingegen sinkt auf einen Tiefstand und steigt erst wieder am Morgen, wenn du wieder aufwachen sollst, an. Der Schlaf ist also nicht nur eine Veränderung in Sachen Bewusstsein und Unbewusstsein, sondern er stellt sich als komplexes Werkzeug des Körpers dar, sich am Leben zu halten. Wer nicht gut schläft, hat eine verringerte Lebenserwartung.

Der Schlaf ist für uns Menschen so wichtig, wie die Atemluft. Während wir beispielsweise in Wachphasen neue Erfahrungen sammeln und Wissen anhäufen, verarbeitet das Gehirn die an den angesammelten Eindrücken (Daten) während der Schlafphase: Gelerntes und Erlebtes wird abgespeichert, Unnützes aussortiert.

Der Schlaf-Wach-Rhythmus gibt uns zeitliche Orientierung, denn nicht nur unser Bewusstsein nimmt so Tag und Nacht wahr, sondern zahlreiche Körperfunktionen werden von diesem Rhythmus reguliert. Verantwortlich hierfür sind die sogenannten fotosensitiven Rezeptoren, eine Schlüsselrolle spielt hier das Pigment Melanopsin. Der Hypothalamus ist unsere Schaltzentrale unserer Inneren Uhr, die verschiedene Körperfunktionen wie die Herzfrequenz, die Hormonausschüttung, die Körpertemperatur oder den Blutdruck reguliert. Sie ist unser Dirigent und gibt uns den Takt an und somit teilt sie uns auch das Bedürfnis nach Schlaf mit, etwa durch die Regulierung der Körpertemperatur. Wachen und Schlafen stehen somit wie Tag und Nacht in einem wechselseitigen Zusammenhang zueinander. In der Nacht wechseln sich Schlaf- und Wachphasen ab, ohne, dass wir dies merken. Unsere Innere Uhr steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Eine besondere Rolle spielt hierbei das in der Zirbeldrüse produzierte Schlafhormon Melatonin. Als innerer Taktgeber sorgt es für Leistungsspitzen und Tiefpunkte während unserer Wachphasen. Deswegen ist es so wichtig regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und zu schlafen

Unser Schlaf ist aufgeteilt in verschiedene Schlafphasen: Tiefschlaf, Traumschlaf und Leichtschlaf. Die verschiedenen Phasen besitzen ihre jeweils eigenen Charakteristika und lassen sich von Schlafmediziner*innen durch die Ablesung und Auswertung der Gehirnströme während des Schlafs darstellen und untersuchen. Von besonderer Bedeutung ist hierbei die REM-Schlafphase, die sich durch ruckartige Augenbewegungen kennzeichnet und Menschen besonders intensive Träume ermöglicht.

Schlafstörungen hingegen unterscheidet man in nicht-organischen und organischen Schlafstörungen. Zu den nicht-organischen Schlafstörungen zählen die Nachtangst, die Alpträume und das Schlafwandeln. Letzteres wird noch erforscht, denn wir wandeln nur in der REM-Phase. Zu den organischen Schlafstörungen zählen die Ein- und Durchschlafstörungen, die Schlafapnoe und der gestörte Schlaf-Wach-Rhythmus. Man weiß heute auch, dass bestimmte Medikamente, den Schlaf stören, wenn sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, zum Beispiel „Cortison“, das den Stoffwechsel stark beeinflusst.



Ist die REM-Schlafphase dauerhaft gestört, so führt dies u.A. zu Übergewicht, aber auch Übergewicht kann eine Hauptursache für Schlafprobleme sein (Verfettung der Atemwege). Du kannst dir vielleicht schon denken, dass dies ein großes Teufelskreislaufpotential für Betroffene hat. Das ist für Lipödem-Betroffene besonders relevant. Es ist ratsam in regelmäßigen Abständen den Schlaf von einer Schlafmedizinerin oder einem Schlafmediziner untersuchen zu lassen, damit man Schlafprobleme rechtzeitig erkennt oder rechtzeitig behebt. Wenn du das Lipödem in den Griff bekommen möchtest, solltest du alle Stressoren für deinen Körper beheben. Der gesunde Schlaf ist ein wesentlicher Faktor, wenn du deine Lipödem-Beschwerden lindern möchtest, denn schlechter Schlaf verschlechtert deine körperliche und psychische Gesundheit.

Schlafstörungen können sehr unterschiedlich wahrgenommen werden:

- Nicht einschlafen können
- Nicht durchschlafen können
- Zu früh Wach werden und nicht wieder einschlafen können

Schlafstörungen können die unterschiedlichsten Gründe haben. Äußere Umstände (ungesunder Lebenswandel wie z.B. hoher Alkoholkonsum, aber auch Lärm, Licht, Zimmertemperatur usw.) beeinträchtigen die Nachtruhe ebenso wie körperliche Ursachen u.a. Schmerzen, Schilddrüsenüberfunktion, Schlafapnoe, Restless-Legs-Syndrom oder Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. Eine bedeutende Rolle haben unsere Ernährungsgewohnheiten auf die Schlaffähigkeit, denn der Körper reagiert sehr sensibel auf die Unterversorgung oder unregelmäßige Versorgung mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. So kann z.B. ein Mangel an Vitamine B6, B12, Folsäure, Eisen, Vitamin D und Magnesium Schlafstörungen begünstigen.

Man schätzt allerdings, dass bis zu 90 % aller Schlafprobleme eher „psychisch“ verursacht sind. Bereits alltäglicher Kummer oder auch übermäßiger Begeisterung können uns innerlich derart „aufwühlen“, dass sich vorübergehend kein Schlaf einstellen will. Oft unterschätzte Ursachen für langanhaltende Schlafstörungen sind Trauer, Depression, Wut und Ängste, die den Betroffenen in ihrem Ausmaß oft nicht ausreichend bewusst sind.

Ein*e Schlafmediziner*in untersucht dich in einer schlafmedizinischen Untersuchung (u.A. mit Fragebögen und der Aufzeichnung deines Schlafs, mit einer sogenannten „Schlafmaske“) sehr gründlich und möchte mit dir zusammen eine Bestandsaufnahme machen, ggf. im Anschluss Ursachen für Schlafstörungen finden. Du musst keine Sorge haben in ein Schlaflabor zu müssen, direkt Schlafmedikamente aufgeschrieben zu bekommen oder dich mit Zungenschrittmachern und Anti-Schnarch-Rucksäcken auseinanderzusetzen. Ein*e Schlafmediziner*in wählt diese Möglichkeiten erst ganz zum Schluss. In erster Linie arbeitet sie oder er mit dir an deiner Schlafhygiene. Das bedeutet, dass du, z.B. zur gleichen Zeit ins Bett gehst, deine Schmerzmittel anders terminierst (Schmerzmittel können den Schlaf positiv und negativ beeinflussen), dir psychologische Beratung suchst oder dein Schlafzimmer schlafförderlich einrichtest.

Du siehst also, dass man als Lipödem-Betroffene noch bewusster auf den eigenen Körper aufpassen muss, als es andere tun müssen.



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 auftreten. 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. Zum anderen führen Flüssigkeitsansammlungen und Entzündungen im Gewebe zu Schmerzen. Hinzu kommen die tägliche Belastung und ggf. Überlastung der Muskeln und Gelenke durch bereits bestehende orthopädische Probleme. Das ist leider noch nicht alles, was unsere Schmerzen verursacht und leider weiß man auch noch nicht so genau, wie das Lipödem im Einzelnen diese Schmerzen verursacht bzw. woher sie genau kommen.

Wenn das Lymphsystem überlastet ist, kann es die Lymphe nicht mehr effektiv genug abtransportieren, und die Schmerzen werden intensiver. 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 auf das Fett fokussiert ist, erhalten die Neben- und Folgeerkrankungen nicht immer die ausreichende Beachtung, die sie eigentlich benötigen.

Psychosoziale Aspekte in Bezug zum Schlaf

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 Lipödemiendiagnose 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 und umso wichtiger ist in dem Zusammenhang der gute Schlaf.



Schmerzen erfassten Ärzt*innen 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. 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 und Schlafstörungen fördert. In Stresssituationen werden Geräusche in der Umgebung, die in Entspannung kaum von Interesse sind, als störender Lärm empfunden oder bestimmte Dinge im Stress nicht wahrgenommen, z.B. dass die Katze grade doch völlig ungesehen unerlaubt aus der Tür gehuscht ist, und sie verzweifelt in der Wohnung gesucht wird. Manche bemerken, dass sie vor Wut, Angst, Trauer und Stress, vergessen haben, dass sie vor 20 Minuten eigentlich die Weihnachtsgans hätten aus dem Ofen nehmen müssen. Natürlich tun einem dann zur späten Stunde die Beine mehr weh als sonst und an Schlaf ist nicht mehr zu denken, wenn der Tag nicht gut verlaufen ist. Daraus ergeben sich für uns folgende Problemfelder - oder positiv ausgedrückt, Lösungsansätze für deine **Work-Life-Lipödem-Balance**:

1. (Selbst-) Akzeptanz und Annahme der gesundheitlichen Einschränkungen und der chronischen Erkrankung
2. Aktives Praktizieren von Selbstliebe und Selbstfürsorge (Achtsamkeit)
3. Umgang mit Stress (Stressregulation und Stressmanagement)
4. Umgang mit Schmerzen (Schmerzregulation und Schmerzmanagement)
5. Problembewusstsein und Lösungsorientierung (Selbstmanagement und Aktivierung von unterstützenden Ressourcen)
6. Aktivierung des Sozialen Netzwerkes (Ausgleich und Unterstützung)
7. Fachkundige Behandlung und Versorgung des Lipödems (Säulen der Lipödemtherapie)

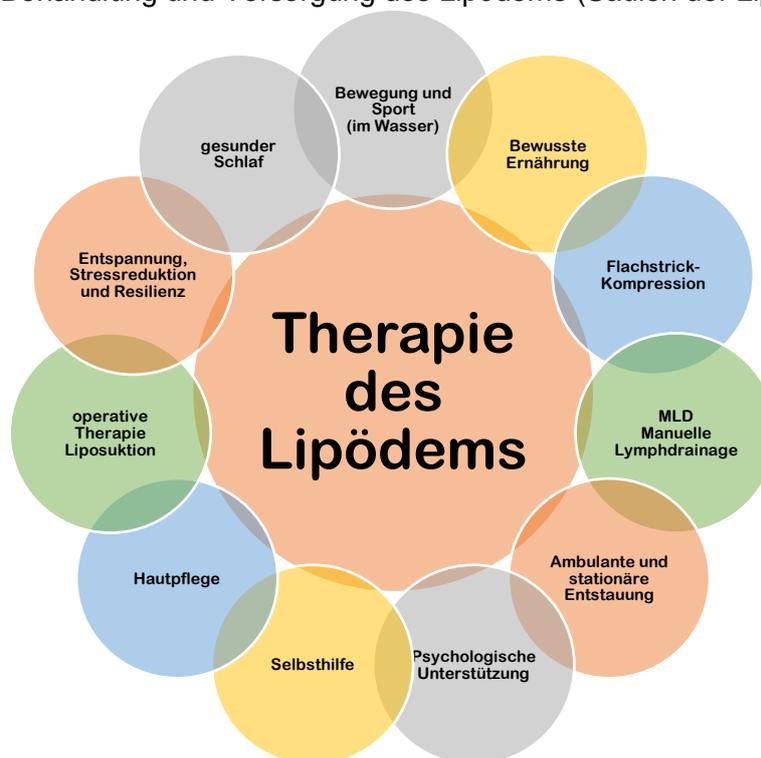


Abbildung 1: Säulen der Lipödemtherapie, eine Darstellung der SHG Lipödem Münster Hornheide



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 auf das Negative und das Sofort-Handeln-müssen, das sie nicht immer selbst ablegen können.

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 insbesondere 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.

In der **Bewegungs- und Physiotherapie** werden 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 Psychotherapie, jedoch fühlt man sich durch ein gutes empathisches Netzwerk unterstützt. Aufklärung und kleine Hilfestellungen können psychische Belastungen mildern, Ängste rund Schamgefühle verringern und den Schlaf fördern. Regelmäßige Bewegung und motivierender, gesunder Sport fördert einen guten Schlaf und das seelische Wohlbefinden.

Ein stabiles, soziales Netzwerk und der Austausch (z.B. in Selbsthilfegruppen, Reha-Sport-Kurse, Sportvereine) sind für Betroffene ein wichtiger Baustein, um mit dem Lipödem leben zu lernen.

Schlafen gehen mit Lipödem

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 Lymphflüssigkeit nicht gegen die Schwerkraft arbeiten. Nach Liposuktionen wird für mehrere Wochen die Kompression auch in der Nacht getragen.

Der Schmerz in den Beinen nimmt durch das Eigengewicht der Beine Tag auf der Matratze jedoch und Arme oder durch viel Aktivität am häufig zu. Lagere deinen Körper bequem, zum Beispiel mit einem Seitenschläfer-/Stillkissen, Relax- oder Venenkissen, das in der seitlichen Liegeposition zwischen den Beinen ruht und so den Druck lindert oder du die Beine noch einige hochlagern kannst, bevor du einschläfst. Auch das Hochlagern der Beine mithilfe eines



verstellbaren Lattenrostes kann eine Entlastung bewirken. Letzteres kann eine enorme Erleichterung bringen, dass es mittlerweile wirklich viele Modelle von Lattenrosten gibt, die Schmerzpatienten Entlastung im Schlaf geben können. Genauso verhält es sich mit der Qualität der Matratze, denn je höher die Qualität der Matratze, desto besser dein Schlaf. Fachgeschäfte beraten und helfen bei der Auswahl.

Ein Stillkissen, eine neue Matratze in Kombination mit einer Nachtversorgung kann den Schlaf deutlich angenehmer machen, aber das nützt vielleicht alles nichts, wenn du neben dir ein*e Meister*in der Wühltechnik liegen hast. Wenn du nicht allein in deinem Bett schläfst und dir die Bewegungen deiner Partnerin oder 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 schmerzbedingt 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. Dass Sport vorm Schlafengehen den Schlaf stört, ist ein Gerücht!

5. Selbstdrainage

Nächtliche Schmerzen können durch Selbstdrainage vorgebeugt werden. Aktiviere dein Lymphsystem vor dem Schlafengehen noch einmal. Alternativ kannst du den Lymph-o-maten 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 Schlafrhythmus 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 du 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 Betroffene des Lymphödems 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 wichtig, weil unser Schlaf durch die Lipödemschmerzen gestört werden kann und das Lipödem und die Lipödemschmerzen durch einen schlechten Schlaf verschlechtert werden können:

- regelmäßige Einschlaf- und Weckzeiten einhalten (Stichwort: Schichtarbeit)
- für ein gutes Raumklima sorgen – frische Luft, nicht wärmer als 18 °C, Luft nicht zu feucht, nicht zu trocken (Hygrometer)
- Matratze und Bettdecke und Kopfkissen sorgsam auswählen (Stichwort: Jahreszeiten beachten)
- keine üppigen Mahlzeiten zu später Stunde einnehmen
- keinen Alkohol trinken, keine Drogen nehmen, nicht noch eben eine Zigarette rauchen
- keine extremen körperlichen Aktivitäten vor dem Schlafengehen ausüben, stattdessen lieber einen Spaziergang oder andere moderate Sportarten wählen
- Aufregungen jeglicher Art (Streitereien, Horrorfilme, Arbeit an Bildschirmen, langes Fernsehen etc.) direkt vor dem Zu-Bett-Gehen vermeiden



- tagsüber möglichst nicht schlafen (gilt vor allem für ältere Menschen), maximal Powernapping
- Konsum von Kaffee, Cola und Ähnlichem ab Nachmittag einschränken
- das Bett nur zum Schlafen aufsuchen (nicht darin noch lernen, Häkeln, Zeitung lesen)
- das Handy zwei Stunden vor dem Schlafengehen in den Flugmodus oder ganz ausstellen
- Schlaf- und Beruhigungsmittel oder Melatonin (bei längerer Einnahme stört dies die Leber) nur in Absprache mit einer Ärztin oder einem Arzt einnehmen
- den Raum ausreichend Abdunkeln

Unausgeglichenheit, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen und mangelhafte Leistungsfähigkeit können Hinweise auf eine Schlafstörung sein. Halten die Beschwerden an, kläre diese und die möglichen Ursachen unbedingt rechtzeitig ärztlich ab. Behandle deine Schlafstörung nicht auf eigene Faust mit Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln, viele Schlafmittel haben Nebenwirkungen und ihre Einnahme bedarf einer regelmäßigen ärztlichen Kontrolle.

Zusammenfassung

Wie finde ich mit Lipödem einen gesunden und erholsamen Schlaf? Die vielen Informationen sollten dir zu dieser Frage Anregungen geben, um deine Schlafqualität zu verbessern, denn der Schlaf hat einen großen Einfluss auf deinen Körper und deine Seele. Das Lipödem braucht einen ruhigen, gesunden Schlaf und dieser soll nicht zum großen Trigger für das Lipödem und dessen Schmerzen werden.

Je entspannter du mit dieser chronischen Erkrankung also umgehst und je besser du die Säulen der Lipödemtherapie bearbeitest, desto weniger Stress hast du mit dem Lipödem. Schau also noch einmal nach, welche Säulen, du schon gut bearbeitet hast und für welche du in nächster Zeit Energie aufbringen möchtest und kannst.

Da der Schlaf ein großer Wohlfühl-Faktor ist, solltest du Folgendes beachten:

- (1) Sorge für regelmäßige Lymphdrainagen und führe regelmäßig Selbstdrainagen durch
- (2) Gehe zur Ernährungsmediziner*in und zum Ernährungsmediziner, um deine Ernährung zu optimieren und festzustellen, ob du alle Nährstoffe deinem Körper zuführst, die er braucht (Stichwort: anti-entzündliche Ernährung, Keto, Low-Carb).
- (3) Gehe regelmäßig zur*em Phlebolog*in (Venen-Check, Krampfadern-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. Besuche Sportkurse für Lipödem-Betroffene.
- (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) Sorge für eine gute Schlafhygiene und besprich deine Schlafprobleme mit deiner*em Ärztin (Schmerzmedikation in der Nacht, Schlafmittel ect.), am besten mit einer*inem Schlafmediziner*in und lasse dich auf eine schlafmedizinische Untersuchung ein. Vielleicht ist dein Schlaf tatsächlich gestört und muss behandelt werden.
- (9) Besorge dir ein Seitenschläfer-/Stillkissen und lagere deine Arme und Beine gut vorm Schlafengehen und während der Nacht
- (10) Wechselduschen und Kältetherapie 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 und zur Ruhe kommen.
- (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.
- (12) Setze dich bei allem, was du tust, nicht mehr als nötig unter Druck!

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)

<https://www.schlaf.de/ratgeber/schlaf/> (zuletzt gesehen am 27.07.2023)

<https://www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen/besonderheiten-bei-schmerz/schmerz-und-schlaf> (zuletzt gesehen am 27.07.2023)

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

STEINBERG, REINARD, WEISS, HANS-GÜNTER, LANDWEHR, RALF: Schlafmedizin. Grundlagen und Praxis, Uni-med Verlag 2010

WALKER, MATTHEW: Das große Buch vom Schlaf. Die enorme Bedeutung des Schlafs - Beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr. Goldmann Verlag 2018