

Mut geben,
Ängste nehmen

Tipps und Tricks
im Alltag

Erfahrungen
austauschen

Erlebnisse
teilen

Netzwerk
ausbauen

Gemeinsam
Spaß haben

Aufklären und
informieren

Gemeinsam aktiv werden
(monatlicher Aktiv-Tag)



Unsere Selbsthilfegruppe „Lipo-Treff“
trifft sich regelmäßig:

WANN?

Jeden 2. Donnerstag im Monat
von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Anschließend gemütliches Beisammensein
in einer nahegelegenen Wirtschaft.

WO?

Pfarrheim St. Petrus
Aichacherstr. 3
86577 Sielenbach

WER?

Betroffene, Angehörige und alle, die sich
informieren möchten, sind herzlich eingeladen.

Die Treffen sind kostenfrei!

LIPO-TREFF

Kontakt: Nadiné Plach
Telefon: 08258 / 686 99 87
Email: info@lipo-treff.de
Internet: www.lipo-treff.de

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen
Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.

Diagnose Lipödem / (Lipo-)Lymphödem

Und jetzt?

SELBSTHILFEGRUPPE LIPO-TREFF

Schmerzende Beine? Schwellungen?
Dellenbildung an der Hautoberfläche? Druckempfindlichkeit?
Spannungsgefühle? Plötzliche Umfangszunahme?
Keine Gewichtsabnahme trotz Sport und Diät? Schnell blaue Flecken?



WAS IST EIN LIPÖDEM?

DAS LIPÖDEM

Das Lipödem wird auch „**Fettverteilungsstörung**“ genannt. Lipödeme sind kein „Reservefett“ durch Übergewicht, sondern eine krankhafte Veränderung des Unterhautfettgewebes mitsamt einer Fettverteilungsstörung an Ober- und Unterschenkeln sowie im Hüftbereich und Armen.

Da fast ausschließlich Frauen von Lipödem betroffen sind vermuten Experten unter anderem genetische und hormonelle Ursachen.

Je nach betroffener Körperregion können verschiedene Formvarianten des Lipödems auftreten. Kombinationen können sich aus unterschiedlichen Bereichen zusammensetzen (vorrangig an Armen und Beinen):

- Beine (Ober- und / oder Unterschenkel)
- Arme
- Hüfte und Gesäß
- Bauch

DIE VIER TYPEN DES LIPÖDEMS

Typ I: Sogenannte „Reiterhosen“; vermehrtes Unterhautfett vor allem im Bereich von Gesäß und Hüften.

Typ II: Bis zu den Knien ausgebreitetes Lipödem, vermehrte Bildung von Fett an den Knieinnenseiten.

Typ III: Die Erkrankung reicht von den Fußknöcheln bis zu den Hüften.

Typ IV: Die kompletten Arme und Beine sind betroffen, Handgelenke und Füße nicht.

DIE DREI STADIEN DES LIPÖDEMS

Stadium 1

Die Hautoberfläche ist noch glatt, aber die Unterhaut ist verdickt und das Fettgewebe feinknotig.



Stadium 2

Das Fettgewebe ist grobknotig, die Hautoberfläche ist uneben und weist Dellen auf.



Stadium 3

Ausgeprägte Hautdeformationen mit Fettlappen und Wülsten. Die Unterhaut ist verdickt und stark verhärtet.

SYMPTOME DES LIPÖDEMS

- Neigung zu Besenreisern
- Symmetrische Schwellungen an den Extremitäten
- Starker Berührungs- und Druckschmerz
- Schwere Beine
- Neigung zu blauen Flecken und Blutergüssen
- Weiche, knotige Haut und typische Dellen
- Sogenanntes „Pflasterrelief“ auf der Hautstruktur
- Diäten und Sport zeigen keine Wirkung an betroffenen Stellen

WAS SIND LYMPHÖDEM UND LIPO-LYMPHÖDEM?

DAS LYMPHÖDEM

Der Begriff Lymphödem setzt sich aus zwei Worten zusammen: Zum einen aus „**Ödem**“, was soviel wie „Geschwulst“ oder „Schwellung“ bedeutet; zum anderen aus dem Wort „**Lymph**“, welches mit „klares Wasser“ übersetzt wird.

Ein Lymphödem ist eine Erkrankung des Lymphgefäßsystems – auch „Stoffwechselachterbahn“ genannt. Staut sich diese Lymphgewebsflüssigkeit allerdings in den Armen und / oder Beinen anstatt abzufließen, so liegt ein Lymphödem vor; Arme und Beine schwellen deutlich an.

DAS LIPO-LYMPHÖDEM

Ein Lipo-Lymphödem ist die Kombination aus Lipödem und Lymphödem. Es kann unter anderem aus einem nicht behandelten Lipödem entstehen.

WAS KÖNNEN BETROFFENE TUN?



- Tägliches Tragen einer maßgefertigten Kompressionsbestrumpfung
- Manuelle Lymphdrainage
- Ausgewogene Ernährung
- Bewegung
- Entstauungstherapien
- Sport in Kompressionsbestrumpfung
- Langes Stehen, sowie langes Sitzen vermeiden
- Sport, z. B.: Schwimmen, Nordic Walking, Fahrrad fahren
- Liposuktion (Operativer Eingriff bei dem das krankhafte Fett entfernt wird)