



Neue Osnabrücker Zeitung vom 29.05.2018

Stau im Gewebe

Lipödem und Lymphödem – viele Frauen werden von Ärzten unzureichend behandelt

VON JOACHIM GÖRES

Dicke Arme, dicke Beine – Lipödem und Lymphödem lassen Gliedmaßen durch falsche Fettverteilung und Flüssigkeit anschwellen. In den meisten Fällen sind Frauen betroffen. Die fühlen sich häufig von Ärzten und Therapeuten nicht ernst genommen und falsch behandelt.

CELLE. Schlanke Taille, ganz dicke Beine. „So sah ich mit 15 aus“, erinnert sich Sabrina Heindel. Nach ihrer Schwangerschaft wurde Heindel immer unbeweglicher, die Beine schmerzten zunehmend. Ihre Tochter konnte sie nicht auf den Schoß nehmen, weil der Druckschmerz unerträglich war. Von Ärzten hörte sie nur: „Essen Sie weniger Chips.“ Heindel fühlte sich nicht ernst genommen, zog sich zurück. Erst vor fünf Jahren stellte ein Venenspezialist die Diagnose: Lipödem und Lymphödem. Das Lipödem ist eine genetisch bedingte Fettverteilungsstörung, die sich meist in besonders dicken Beinen oder Oberarmen äußert. Beim Lymphödem schwillt etwa durch Verletzungen, Operationen oder Bestrahlungen an bestimmten Stellen das Gewebe an – dort, wo der Lymphabfluss beeinträchtigt ist. Zu 99 Prozent sind Frauen davon betroffen.

Heindel muss zur Entstauungstherapie. „Nach der Reha hatte ich in jedem Bein vier Liter weniger Flüssigkeit und wog zwölf Kilo weniger“, erzählt die heute 37-Jährige und fügt hinzu: „Ich gehe viermal wöchentlich zur Lymphdrainage und trage tagsüber Kompressionsstrümpfe. Ich bin viel beweglicher und fröhlicher und kann auch wieder als Erzieherin arbeiten.“ Eine Geschichte von vielen, die am Samstag auf dem Lip- und Lymphödemtag in Celle zu hören war, wo Experten über die Krankheit informieren.

Für eine Zustandsverbesserung sind laut Constance Daubert, Professorin für Physiotherapie an der SHR Hochschule für Gesundheit in Karlsruhe, vier Faktoren entscheidend: Die Kompression der betroffenen Körperteile, die besondere Pflege der Haut, ausreichend Bewegung und die manuelle Lymphdrainage (MLD). Dabei bearbeiten Physiotherapeuten 30 bis 60 Minuten lang mit speziellen Griffen bestimmte Punkte des Körpers, beginnend mit Hals und Bauch. Der Therapeut soll laut Daubert stehen, damit die Handgriffe ihre Wirkung erzielen können. Es soll eine ruhige Atmosphäre herrschen, die Hände müssen auf der Haut in einem langsamen Takt mit Kraft angesetzt werden. Die

Praxis sieht oft anders aus. „Es werden Fehler gemacht, sodass die MLD nicht selten wirkungslos bleibt oder sogar den Zustand verschlimmert“, sagt Daubert. Sie kritisiert, dass sich angestellte Physiotherapeuten nicht fortbilden müssen. Zudem gebe es Praxen, die keine neue MLD-Patientinnen aufnehmen, weil die Therapie von Krankenkassen schlecht bezahlt werde. Ihr Rat: „Wenn der Physiotherapeut nicht wie vorgeschrieben behandelt, sollte man sich einen neuen suchen. Beim Arzt sollte man versuchen, ein Rezept nicht nur über Lymphdrainage zu bekommen, sondern auch zum Beispiel über Krankengymnastik, dann findet man eher eine Praxis.“

Angaben über Zahlen der Betroffenen in Deutschland schwanken zwischen 80 000 und vier Millionen. „Leider werden viele Frauen falsch oder gar nicht behandelt, weil Ärzte oft nichts von dieser Krankheit wissen“, sagt Axel Baumgartner, Chirurg an der Hanse-Klinik Lübeck. Bei der Suche nach kompetenten Ärzten und Therapeuten empfiehlt er die Homepage der Deutschen Gesellschaft für Lymphologie (dglymph.de).

Sabrina Heindel hat nicht nur die Medizin geholfen, sondern auch die Selbsthilfegruppe „Lily Turtles“ in Winsen/Aller. Einmal im Monat treffen sich dort 25 Frauen, um sich gegenseitig über neue Erkenntnisse zu informieren und sich Mut zu machen. Heindel: „Es hilft sehr, wenn man sieht, dass man nicht alleine ist. Ich bin dadurch viel selbstbewusster geworden und gehe wieder schwimmen – das habe ich mich lange nicht getraut.“ Die Gruppe informiert auch unter lily-turtles.club.