

LIPÖDEM

---

Dr. Linde ist ein **international angesehener Schönheitsexperte** und **oft geladener Gastreferent** an Fachkongressen im In- und Ausland. Er ist auf die Behandlung von **Fettpolstern, Falten und Veränderungen der Haut** mit neuesten, innovativen Technologien spezialisiert. In seinen **internationalen Akademien** gibt er gerne anderen Ärzten weltweit sein Wissen und seine Erfahrungen auf dem Gebiet der Ästhetik weiter.



---

Das Lipödem ist eine Erkrankung, unter der sehr viele Patienten leiden, die im täglichen medizinischen Alltag häufig missgedeutet wird. Hierdurch werden oftmals ineffiziente Behandlungsmöglichkeiten angewandt, die durch ihre Erfolglosigkeit zu Frustrationen bei den Patienten führen. Lipödeme sollten aber unbedingt fachgerecht behandelt werden, um eine Progression – das heisst ein Fortschreiten in Form und Grösse sowie die Ausbildung eines zusätzlichen Lipödems – zu vermeiden. Lipödeme sind nicht nur ästhetisch von Bedeutung, sondern medizinisch behandlungsbedürftig.

Heutzutage können Lipödeme meistens ganz einfach zur grossen Zufriedenheit der Patient(inn)en behandelt werden, wodurch diese anschliessend eine ganz neue Lebensqualität erfahren. Jeder Patient ist anders, weshalb wir für jeden Patienten ein individuelles Behandlungsprogramm zusammen stellen. Eine Kombination unterschiedlicher Methoden bringt häufig die schönsten und langfristig erfolgreichsten Resultate.

Grundsätzlich versuchen wir bei jedem Patienten ambulante Behandlungen in Lokalanästhesie durchzuführen, so dass der Patient bereits kurze Zeit später wieder seinen üblichen Alltagsverrichtungen nachgehen kann. Dank neuester innovativer Methoden erfolgt die Behandlung heutzutage schmerzfrei, unproblematisch und schnell.

Kommen Sie noch heute vorbei zu einer kostenlosen Beratung, ich freue mich auf Sie.

A handwritten signature in black ink, consisting of the letters 'N.', 'h.', 'l.', and 'L.' separated by dots, followed by a large, stylized letter 'L'.

Ihr Dr. med. Nikolaus Linde & sein Team

---

Das Lipödem ist schon seit vorchristlicher Zeit bekannt. 1940 erschien die erste wissenschaftliche Publikation zu diesem Thema, seither wird dem Lipödem im Rahmen des "dicken Beines" zunehmend Bedeutung geschenkt. Erst in den letzten Jahren wurden eindeutige Begriffsdefinitionen geschaffen, die das Lipödem als solches ausweisen und nicht mit einer Venenschwäche oder einer Lymphstauung verwechseln.

## **DEFINITION**

Unter Lipödem wird eine übermässige Fettansammlung unter der Haut verstanden. Ein Lipödem findet sich besonders häufig an den Unterschenkeln, aber auch an den Armen, Oberschenkeln und dem Gesäss. Es tritt unabhängig vom Körpergewicht auf, wobei die Ausprägung bei Übergewicht oftmals wesentlich deutlicher ist. Zum Krankheitsbild gehören Wassereinlagerungen (Ödeme), die sich vor allem im Verlauf des Tages bei überwiegend stehender oder sitzender Tätigkeit bilden. Diese Wassereinlagerungen führen zu Schwellungszuständen, die mit Spannungs-, Druck- und Berührungsschmerzen einhergehen können. Diese Symptomatik ist nachts im Liegen meist reversibel und bis zum Morgen verschwunden. Trotzdem ist das Lipödem progredient, das heisst, es nimmt im Laufe der Zeit langsam, aber stetig zu. Eine Selbstheilung gibt es nicht. Neben der Berührungsempfindlichkeit im Bereich der befallenen Zonen fällt oftmals eine Neigung zur spontanen Bildung blauer Flecken auf. Die Ursache liegt in einer Zerbrechlichkeit der kleinsten Kapillaren. Bei starker Ausprägung des Lipödems im Unterschenkelbereich kann sich im Laufe der Zeit sogar eine zusätzliche Lymphschwellung einstellen.

Typische Anzeichen für ein Lipödem ist die symmetrische Fettverteilungsstörung einhergehend mit Schwellung und Schmerzen. Sie ist diätresistent und lässt sich auch durch keinen Sport formen.

Die Ursache des Lipödems ist nach wie vor nicht geklärt. Wahrscheinlich handelt es sich um eine genetische Disposition nebst einer Störung der feinsten Blutkapillaren (Mikroangiopathie) des betroffenen Fettgewebes mit erhöhter Durchlässigkeit und Zerbrechlichkeit. Da die Erkrankung fast ausschliesslich bei Frauen auftritt, werden hormonelle Ursachen vermutet.

---

## AUFTRETEN

Lipödeme treten fast ausschliesslich bei Frauen auf. Sie sind charakterisiert durch eine symmetrische Fettgewebeerweiterung mit ödembedingten Spannungs- und Schweregefühlen an den Ober- und Unterschenkeln, aber auch an den Armen. Man spricht von einer Lipalgie. Zusätzlich besteht eine ausgeprägte Berührungs- und Druckschmerzhaftigkeit sowie eine auffallende Neigung zu Blutergüssen nach kleinsten Traumata. Nicht selten fühlt sich die Haut an einzelnen Stellen sehr kühl an.

Die Erkrankung besteht lebenslang, erste Symptome treten oft in der Pubertät oder nach einer Schwangerschaft auf.

## ERSCHEINUNGSBILD

Die Fettpolster treten beim Lipödem immer symmetrisch auf. Typisch sind Fettansammlungen im Unterschenkelbereich, die im Knöchelbereich des Sprunggelenkes aufhören. Der Fuss ist frei von Unterhautfettgewebe und Ödemen. Typische weitere Lokalisationen sind Reiterhosen sowie Fettansammlungen im Bereich der Innen-, Vorder-, und Aussenseite des Oberschenkels bis hin zum Knie. Nicht selten treten Lipödeme auch an den Armen auf.

Die sogenannte "Fussballerwade" ist ein bekanntes ästhetisches Problem, das vor allem bei asiatischen Frauen ein häufiger Grund für einen Eingriff ist. Neue, innovative Behandlungsmethoden kommen deshalb häufig aus dem asiatischen Raum. Alternativ oder ergänzend zur Fettabsaugung ist es möglich, mit neuen Methoden den Muskel zu verkleinern. Durch einen kleinen operativen Eingriff kann Muskelgewebe gezielt entfernt werden. Eine andere Möglichkeit der Muskelverkleinerung besteht in der Unterbrechung des Nerves, der den Wadenmuskel innerviert, also betreut. Als Folge schrumpft der Muskel. Selbstverständlich wird immer ausreichend Muskelmaterial erhalten, damit normales Laufen möglich bleibt. Auch das Betreiben von Sport wird hierdurch nicht eingeschränkt. Als weiteres einfaches Verfahren ist es auch möglich, den Muskel durch den Einsatz eines Medikamentes kleiner zu formen.

---

## BESCHWERDEN

Oftmals klagen Patienten mit einem Lipödem über dumpfe Schwellungsbeschwerden, Berührungs- und Druckempfindlichkeit sowie auch Schweregefühle in den Beinen. Das Lipödem kann eine derartige Schmerzempfindlichkeit verursachen, dass bereits jede leichte Berührung wie das Tragen von Strümpfen oder das Anziehen eines Rockes zu sehr unangenehmen Schmerzen führen kann. Typischerweise finden sich auch sehr häufig Besenreiserven an den Seiten der Beine, und die Patienten berichten über eine starke Neigung zur Bildung von Blutergüssen.

Lipödeme führen nicht selten aufgrund des unästhetischen Erscheinungsbildes und der Beschwerden zu psychovegetativen Störungen bis hin zu Depressionen oder Neurosen.

Bleibt ein Lipödem der Unterschenkel unbehandelt, tritt ca. 20 Jahre später meist auch eine Stauung der Lymphe auf.

Lipödeme werden je nach Schweregrad in Stadien eingeteilt:

- **Stadium 1:** Orangerhaut, feinknotige Hautoberfläche
- **Stadium 2:** Matratzenhaut, grobknotige Hautoberfläche mit grösseren Dellen
- **Stadium 3:** grobe, deformierende Fettlappen

---

## DIAGNOSTIK

Die Diagnose eines Lipödems besteht aus dem klinischen Blick des geschulten Arztes.

Nicht jede Schwellung deutet auf ein Lipödem hin. Eine Venenschwäche beispielsweise kann durch einen venösen Stau die Schwellung verstärken. Auch eine Abflussbehinderung von Lymphflüssigkeit (Lymphödem) kann einem Lipödem sehr ähnlich sehen oder ein solches verstärken. Weiterführende Abklärungen wie Duplex-Ultraschall, Venendruckmessung, Computertomogramm etc. können die diagnostischen Möglichkeiten unterstützen, sind häufig aber nicht nötig.

Das Lipödem ist leider auch heute noch eine Erkrankung, unter der sehr viele Patienten leiden und die im täglichen medizinischen Alltag häufig missgedeutet wird. Hierdurch werden oftmals ineffiziente Behandlungsmöglichkeiten angewandt, die durch ihre Erfolglosigkeit zu Frustrationen bei den Patienten führen. Lipödeme sollten aber unbedingt fachgerecht behandelt werden, um eine Progression – das heisst ein Fortschreiten in Form und Grösse sowie die Ausbildung eines zusätzlichen Lymphödems – zu vermeiden. Lipödeme sind nicht nur ästhetisch von Bedeutung, sondern medizinisch behandlungsbedürftig. Aus diesem Grund gehört die Behandlung von Lipödemern grösstenteils zu den Pflichtleistungen der Krankenkassen.



---

## BEHANDLUNG

Die Behandlung des Lipödems sollte stadiengerecht in Absprache mit den Wünschen und Bedürfnissen des Patienten erfolgen. Unbedingt sollte hierbei auch das klinische Stadium der Erkrankung beachtet werden. Die Behandlung setzt sich aus Präventionsmassnahmen, dem Einsatz von Medikamenten, nicht invasiver Therapie und operativen Massnahmen zusammen.

Vor jeder Therapie muss unterschieden werden, ob die Beschwerden, das Erscheinungsbild oder möglicherweise sogar beides behandelt werden soll.

Wir haben uns auf die Behandlung des Lipödems spezialisiert und eine 3-Säulen-Therapie entwickelt:

**Säule 1**, die dynamische Komponente, versucht die Schwellungstendenz zu reduzieren durch Kompression, Einsatz von Medikamenten und Bewegung, die die Wadenmuskelpumpe anregt (Abrollbewegung).

**Säule 2**, die diätische Komponente, empfiehlt eine an die HCG Diät angelehnte Spezialdiät, die aus der Zufuhr des Schwangerschaftshormones HCG in Kombination mit Homöopathika sowie einem speziellen Essensplan (Eiweiss und Gemüse) besteht. Hierunter wird nur an den Beinen unter Schonung des Volumens im Gesicht und an der weiblichen Brust abgenommen und zwar 5-10 kg reines Fettgewebe innerhalb von 4 Wochen.

**Säule 3**, die invasive Komponente, empfiehlt die Liposuction im Rahmen der Smooth Lipo®, die so schonend ist, dass nicht nur das Erscheinungsbild des Lipödems, sondern auch seine Beschwerden deutlich verbessert werden.

---

## **SÄULE 1 – ABSCHWELLENDEN MASSNAHMEN**

### ***Hochlagern der Beine***

Grundsätzlich empfehlen sich Massnahmen wie das Hochlagern der Beine mit einem sogenannten Venenkeil – zum Beispiel am Abend oder auch während der Nacht. Hierbei reicht es vollständig aus, wenn die Höhendifferenz zwischen Füßen und Brustkorb 5-10 cm beträgt. Moderne Betten lassen sich leicht in diese Position einstellen. Anwendungen nach Kneipp und Fussgymnastik führen häufig zu einer raschen Linderung des Beschwerdebildes. Daneben empfiehlt sich eine Pflegebehandlung der Haut, die am besten mit einer Lotion durchgeführt wird.

### ***Halten des Körpergewichts***

Als Weiteres sollte darauf geachtet werden, dass das Körpergewicht nicht zunimmt. Aus Erfahrung weiss man, dass sich bei einer starken Gewichtszunahme das Lipödem verstärkt, was sich bei einer anschliessenden Gewichtsreduktion jedoch nicht im gleichen Verhältnis wieder reduziert. Aus diesem Grund sollte darauf geachtet werden, dass das Gewicht gehalten oder sogar Normalgewicht angestrebt wird.

### ***Regelmässige Bewegung***

Vor allem bei Beschwerden und bei stärkerer Schwellungsneigung hilft sehr häufig auch Bewegung. Sehr im Trend und äusserst gesund ist das Walking oder Nordic Walking – das Laufen mit optimalem Abrollen im Sprunggelenk. Hierdurch kommt es zu einer maximalen Durchblutung der Unterschenkelmuskulatur sowie des Subcutanfettmantels und damit zu einer Entstauung. Im Alltag können auch Schuhe eingesetzt werden, die durch eine veränderte Formgebung der Ferse dazu zwingt, im Sprunggelenk kräftig abzurollen. Die Erfahrung zeigt, dass viele Patienten hierdurch massiv bezüglich ihrer Symptomatik profitieren.

### ***Kompressionstherapie***

Als weitere einfache Massnahme empfiehlt sich die Kompressionstherapie mit einem Kompressionsstrumpf. In Anfangsstadien des Lipödems reichen Strümpfe mit dichterem Gewebe (50-70 denier) oftmals aus, um die Lebensqualität massiv zu verbessern, ohne ein Einschnürgefühl zu verursachen. Moderne Strumpffirmen haben hier hervorragende Produkte entwickelt, wie zum Beispiel der Delilah Strumpf von Sigraris. Bei stärkerer Ausprägung des Lipödems mit verstärkten Schwellungen und Schmerzen empfehlen sich medizinische Kompressionsstrümpfe mit definierten Kompressionsklassen I und II. Modernste Gewebe mit einem hohen Baumwoll-Anteil

---

ermöglichen einen optimalen Tragekomfort ohne Juckreiz. Die Kompressionstherapie reduziert die Schwellungsneigung im Verlaufe des Tages und vermindert die belastenden Symptome. Der Zustand des Lipödems ändert sich hierdurch leider nicht.

### ***Apparative Kompressionstherapie***

Oftmals empfiehlt sich die Behandlung mit der sogenannten intermittierenden Kompressionstherapie, die entweder beim Arzt oder mit einem entsprechenden Heimgerät zuhause durchgeführt wird. Hierbei wird das Bein in einen Luftschlauch gelegt, der rhythmisch mit Luft aufgeblasen wird, die anschliessend wieder entweicht. Durch diesen rhythmischen Kompressionseffekt von aussen kommt es zu einer maximalen Entstauung des Beines. Die Beine fühlen sich leicht, entstaut und schmerzfrei an. Als Heimgerät empfiehlt sich zum Beispiel der sogenannte Venenwalker, der tagtäglich angewandt werden kann.

### ***Medikamentöse Therapie***

Die am häufigsten verwendeten Substanzen bestehen aus Extrakten des Steinklees, des Mäusedorns und der Rosskastanie. Sie alle führen zu einer Reduktion der Durchlässigkeit der feinsten Kapillaren, wodurch die Arterien- und Venenwände verstärkt und die Ödemneigung, also die Neigung zur Schwellung, verringert wird. Nicht selten geht diese Wirkung einher mit vermindertem Schmerzempfinden an den Beinen. Diese pflanzlichen Medikamente, Phytotherapeutika genannt, werden normalerweise sehr gut vertragen und empfehlen sich insbesondere während der warmen Sommermonate, wenn durch die Hitze die Ödemneigung zusätzlich verstärkt wird. Ein Lipödem bildet sich hierdurch jedoch nicht zurück.

Die Wirkungsweise von Medikamenten ist begrenzt. Bisher gibt es leider keine Substanzen, die das Lipödem reduzieren können. Neue Ansätze zur Behandlung von Lipödemen mit einer speziellen Injektion (Fett-Weg-Spritze), einer Enzym-Mischung zur Auflösung von Fettzellen, werden getestet. Die ersten Ergebnisse lassen hoffen, doch ist diese Möglichkeit lediglich zur Behandlung kleiner Depots geeignet. Grosse Fettvolumina lassen sich mit dieser Methode noch nicht entfernen.

---

## **Massagen**

Verschiedene Massagen wie die manuelle Lymphdrainage oder auch eine Bindegewebmassage können die Beschwerden deutlich verbessern. Sie entstauen das Bein nachhaltig, zu einer langfristigen Reduktion des Lipödems führen sie jedoch nicht. In letzter Zeit hat sich die Endermologie durchgesetzt. Die Endermologie arbeitet über eine Saugrollmassage der Haut, bei der diese von einem Vakuum angesaugt und dann mit Massagerollen bearbeitet wird. Die Endermologie trägt durch Anregung der lokalen Mikrozirkulation zu einer Kräftigung des Bindegewebes bei und verbessert somit die Elastizität und das Aussehen der Haut. Die Wirkung entspricht einer Lymphdrainage. Aus diesem Grund wird die Endermologie auch "maschinelle Lymphdrainage" genannt. Das Resultat: Stauungen bessern sich, das Volumen der dynamischen Lipödemkomponente nimmt ab. Berührungs- und Druckempfindlichkeiten verbessern sich markant, Entspannung und Wohlbefinden werden ausgelöst.

Alle aufgeführten Massagen, insbesondere die manuelle Lymphdrainage, empfehlen sich dann, wenn die Situation besonders unerträglich wird. Dies ist häufig in den warmen Sommermonaten der Fall. Eine Reduktion des Lipödems darf hiervon jedoch nicht erwartet werden.

## **Carboxytherapie**

Die Carboxytherapie, d.h. die Anwendung von medizinischem Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) im Unterhautfettgewebe, wird seit den neunziger Jahren in Italien und Lateinamerika zur Behandlung der Cellulite und bei lokalisierten Fettdepots durchgeführt. Mittels dünnster Nadeln wird das medizinische CO<sub>2</sub> in die Cellulite bzw. die Fettpolster eingebracht. Das Gas verteilt sich im Unterhautfettgewebe, verstärkt die Mikrodurchblutung (Wärmegefühl) und fördert die venöse sowie lymphatische Drainage des Gewebes. Die Carboxytherapie ist beim Lipödem sehr erfolgreich wirksam, sie nimmt das Schweregefühl im Bein und auch die Stauungsbeschwerden. 4-6 Behandlungen im Abstand von einer Woche garantieren den Erfolg.

.....



---

## SÄULE 2 – DIE LIPÖDEMDIÄT HCG

Bei der Lipödem Diät steht die dauerhafte Reduktion des Fettgewebes im Vordergrund. Dies erfolgt ohne Operation durch eine Spezialkur: die gezielt an das Lipödem angepasste HCG Diät.

Grundlage der speziellen Lipödem Diät bildet die Kombination aus Hormonen (tägliche Gabe des Schwangerschaftshormones HCG) und einer gleichzeitig durchzuführenden Spezialdiät. Die Gewichts- und Volumenreduktion wird hierbei ausschliesslich an den gewünschten Zonen hervorgerufen – im Falle des Lipödems also an den Beinen. Der Patient/die Patientin verliert weder im Gesicht noch an der weiblichen Brust an Volumen.

Die Ernährung besteht aus Eiweiss und Gemüse mit reduziertem Kalorienangebot, wobei ab dem 3. Tag der Kur bei gleichzeitiger Aufnahme von HCG kein Hunger mehr verspürt wird. Problemlos ist innerhalb von 4 Wochen eine Gewichtsreduktion von 5-10 kg möglich. Dies führt auch zu messbaren Volumenverlusten an den Ober- und Unterschenkeln, Beschwerden und Schwellungen lassen spür- und sichtbar nach. Die Diät führt zu einer Veränderung des Essverhaltens, die auch noch lange Zeit nach der Kur anhält, was die Dauerhaftigkeit der Erfolge erklärt.

Das Hormon HCG, das bei jeder Frau während der Schwangerschaft ganz natürlich in wesentlich höheren Konzentrationen gebildet wird, ist gesundheitlich absolut unbedenklich und hat lediglich eine positive Nebenwirkung: die Haut wird sichtbar schön, geschmeidig, glatt und straff. Dieser Effekt kann durch Lymphfluss-steigernde Massnahmen wie z.B. der Endermologie massiv verstärkt werden. Durch eine Vakuum-, Saug- und Rollmassage wird ein Optimum an Durchblutungsförderung und Lymphabfluss erreicht. Das Gewebe wird bis tief unter die Haut behandelt und effizient massiert. Hierdurch lassen sich deutliche Verbesserungen des Hautbildes und des Unterhautfettgewebes erzielen – Fettvolumen und Schwellungsneigung bilden sich sichtbar zurück.

Die Endermologie wird zu Beginn 2x pro Woche, anschliessend 1x pro Woche durchgeführt, wobei ca. 12-20 Behandlungen für ein gutes, langanhaltendes Ergebnis notwendig sind.

---

### **SÄULE 3 – LIPÖDEMSCULPTURE (FETTABSaugUNG)**

Die Liposuction oder Fettabsaugung ist endlich eine Möglichkeit, das Lipödem dauerhaft zu behandeln, indem das Unterhautfettgewebe für immer entfernt wird. Modernste Verfahren wie die Smooth Lipo® erlauben die Behandlung ambulant, in örtlicher Betäubung und ohne nennenswerte Risiken oder Nebenwirkungen. Hierbei spielt die sogenannte Ultra Wet Technik Tumescenzanästhesie (örtliche Betäubung) eine wichtige Rolle, mit der das abzusaugende Gewebe zunächst aufgefüllt wird. Die Absaugung selbst wird mit Mikrokannülen (1-1,5mm Durchmesser) durchgeführt, gegebenenfalls unterstützt mit einem Vibrationsgerät. Dies ist die schonendste Art und Weise, das Fett unter der Haut zu entfernen, ohne dass Gefäße, Nerven oder Lymphgefäße geschädigt werden können. Neueste Studien zeigen, dass sich die Lymphgefäße nach einer Liposuction eines Lipödems sogar deutlich verbessern und der Lymphabtransport zunimmt. Das Ergebnis der Fettabsaugung ist nicht nur eine ästhetisch deutlich schlankere Silhouette, in 90% aller operierten Fälle sind auch die Beinbeschwerden (Druckempfindlichkeit, Stauungsbeschwerden) sofort für immer verschwunden.



**Dr. Linde St. Gallen**

Silberturm  
Rorschacherstrasse 150  
9006 St. Gallen

Tel. +41 (0)844 44 66 88  
info@drlinde.com

**Dr. Linde Zürich**

am Stauffacher  
Badenerstrasse 29  
8020 Zürich

Tel. +41 (0)844 44 66 88  
info@drlinde.com