



# Lipödem Behandlung – Ursachen, Symptome und moderne Therapieoptionen

Das Lipödem ist eine chronische, meist fortschreitende Erkrankung des Fettgewebes, die vor allem Frauen betrifft. Trotz der hohen Verbreitung – Schätzungen gehen von bis zu 10 % der weiblichen Bevölkerung aus – wird die Diagnose häufig spät gestellt oder mit Adipositas verwechselt. Eine rechtzeitige und individuell abgestimmte Lipödem Behandlung kann jedoch die Lebensqualität deutlich verbessern. Dieser Artikel bietet einen umfassenden Überblick über Ursachen, Symptome, Stadien und alle modernen Behandlungsmöglichkeiten. [lipödem  
behandlung](#)

## Was ist ein Lipödem?

Das Lipödem ist eine krankhafte, symmetrische Vermehrung und Verhärtung des subkutanen Fettgewebes. Typischerweise treten die Veränderungen an:

- Oberschenkeln
- Hüften
- Knien
- Unterschenkeln
- Oberarmen

Der Rumpf bleibt meist ausgespart, was zu einer disproportionalen Körperform führt. Schmerzen, Druckempfindlichkeit und eine erhöhte Neigung zu blauen Flecken sind charakteristische Beschwerden.

## Ursachen des Lipödems

Die genauen Auslöser sind noch nicht vollständig geklärt, aber es gibt mehrere Einflussfaktoren:

### 1. Hormonelle Veränderungen

Das Lipödem tritt häufig in hormonellen Umbruchsphasen auf:

- Pubertät

- Schwangerschaft
- Menopause

Dies deutet auf eine hormonelle Beteiligung – insbesondere Östrogene – hin.

## 2. Genetische Veranlagung

In vielen Familien tritt das Lipödem gehäuft auf. Eine erbliche Komponente gilt als gesichert.

## 3. Stoffwechsel- und Gefäßfaktoren

Eine gestörte Mikrozirkulation im Fettgewebe spielt eine Rolle und führt zu Entzündungen sowie Flüssigkeitseinlagerungen.

---

## Symptome und typische Anzeichen

Ein frühzeitiges Erkennen ist entscheidend. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- Symmetrische Fettvermehrung an Beinen und/oder Armen
- Schmerzempfindlichkeit und Spannungsgefühl
- Druckschmerzen bereits bei leichter Berührung
- Neigung zu Hämatomen („blaue Flecken“)
- Kalte Beine oder Arme
- Schweregefühl, vor allem abends
- Keine sichtbare Besserung trotz Diäten oder Sport

Im späteren Verlauf kann sich zusätzlich ein Lymphödem entwickeln – dann spricht man von einem **Lipo-Lymphödem**.

---

## Stadien des Lipödems

Das Lipödem wird klassisch in drei Stadien unterteilt:

### Stadium 1

- Glatte Hautoberfläche
- Feinknotiges Unterhautfett
- Erste Spannungsgefühle

### Stadium 2

- Haut wirkt grobknotig und uneben
- Deutlichere Schmerzen und Druckempfindlichkeit
- Fettgewebe wird härter und unregelmäßiger

### **Stadium 3**

- Massive Haut- und Fettgewebsveränderungen
  - Bildung von Lappen und großen Fettansammlungen
  - Starke Bewegungseinschränkungen möglich
- 

## **Behandlungsmöglichkeiten beim Lipödem**

Die Therapie besteht meist aus einer Kombination konservativer und operativer Maßnahmen. Eine vollständige Heilung ist bisher nicht möglich, aber die Beschwerden können erheblich reduziert werden.

---

### **1. Konservative Lipödem Behandlung**

#### **Kompressionstherapie**

Die wichtigste Basistherapie. Spezielle flachgestrickte Kompressionsstrümpfe:

- reduzieren Schwellungen
- verbessern die Durchblutung
- mindern Schmerzen
- verhindern das Fortschreiten

#### **Manuelle Lymphdrainage (MLD)**

Regt den Lymphabfluss an, reduziert Schwellungen und entlastet das Gewebe.

#### **Physiotherapie & Bewegung**

Regelmäßige Bewegung wirkt entzündungshemmend und sorgt für mehr Mobilität:

- Schwimmen & Aquajogging
- Nordic Walking
- Radfahren

## Hautpflege

Spezielle Cremes verhindern Entzündungen, Hautrisse und Infektionen.

## Ernährung

Eine gesunde Ernährung kann Beschwerden lindern, auch wenn sie das krankhafte Fett nicht reduziert. Empfehlenswert:

- entzündungshemmende Kost
  - viel Wasser
  - wenig Salz und Zucker
  - ausgewogene Ballaststoffe
- 

## 2. Operative Lipödem Behandlung – Liposuktion

Die **Liposuktion** ist die einzige Methode, die das krankhafte Fett dauerhaft entfernen kann. Sie gilt heute als Goldstandard, besonders bei fortgeschrittenen Stadien.

### Moderne Techniken

- **Wasserstrahl-assistierte Fettabsaugung (WAL)**
- **Vibrationsassistierte Liposuktion (VAL)**
- **Tumeszenz-Technik**

Diese Verfahren sind gewebeschonend, reduzieren Schmerzen und ermöglichen präzises Arbeiten.

### Vorteile einer Liposuktion

- Langfristige Schmerzreduktion
- Verbesserte Konturen und Proportionen
- Weniger Hämatome
- Weniger Reibung der Beine
- Bessere Mobilität
- Steigerung des Selbstwertgefühls

### Nach der OP

- 6–12 Wochen Kompression
  - Schonende Bewegung
  - Lymphdrainagen
  - Regelmäßige Kontrollen beim Facharzt
- 

## Wie wird die Diagnose gestellt?

Eine korrekte Diagnose erfolgt durch einen erfahrenen Facharzt für:

- Phlebologie
- Lymphologie
- Plastische und Ästhetische Chirurgie

Wichtige diagnostische Mittel:

- Anamnese
  - Körperliche Untersuchung
  - Ultraschall
  - Differenzialdiagnosen (z. B. Adipositas, Lymphödem)
- 

## Kosten der Lipödem Behandlung

Die Kosten variieren je nach Stadium und Therapie:

### Konservative Behandlung

- Kompressionskleidung: 200–400 €
- Lymphdrainage: 30–80 € pro Sitzung

### Liposuktion

- Pro OP 3.000–7.000 €
- Oft sind mehrere Sitzungen nötig

Unter bestimmten Voraussetzungen übernehmen Krankenkassen seit 2020 teilweise Kosten – vor allem für Stadium 3.