

Bewegung und Sport für Lipödem-Patientinnen

- Trainieren mit einer schweren Bürde



Foto: AdobeStock

„Machen Sie mehr Sport“ ist ein Ratschlag, den Patienten mit Lipödem im Laufe ihres Lebens meist schon oft gehört haben. Leichter gesagt als getan für jemanden, der eine schwere Last wie ein Lipödem mit sich herumträgt. Für Lipödem-Patientinnen bedeutet Sport buchstäbliche Schmerzen im Körper, die Scham, sich zu zeigen, und die Angst, ausgelacht zu werden. So schwer es auch ist, ich kann einfach nicht genug betonen, wie wichtig es ist den inneren Schweinehund und Hemmungen zu überwinden und die Sache ins Rollen zu bringen. Ein Lipödem kann Sie nur so weit zurückhalten, wie Sie es zulassen. Dabei spielt Sport eine wichtige Rolle. Man kann es nicht damit heilen, aber es kann dazu beitragen, es besser zu kontrollieren.

Viele Patienten finden die Teilnahme an Programmen zur Gewichtsreduktion, die wöchentliche Treffen mit Erfahrungsaustausch und Diskussionen beinhalten, motivierend. Es ist immer einfacher zusammen zu kämpfen als alleine. Sie müssen sich jedoch darüber im Klaren sein, dass Gewichtsverlustprogramme nur geringe oder keine Auswirkungen auf das von Lipödem betroffene Fettgewebe haben. Jeder Gewichtsverlust wirkt sich hauptsächlich auf von Lipödem nicht betroffene Bereiche aus.

Der Teufelskreis aus abnehmen und zunehmen, sich unattraktiv und ausgeschlossen fühlen, führt oft zu Frustfressen wodurch dann schließlich eine Adipositas entsteht, die nichts mit dem Lipödem zu tun hat.

Diese Patienten sollten die Menge an Fettgewebe ohne Lipödem durch Ernährung und Bewegung reduzieren. Insbesondere wenn sie eine Fettabmung in Betracht ziehen, muss das Gewicht vor der Operation reduziert werden. Neben der Gewichtsabnahme wird das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes verringert, die Gelenke weniger belastet und hat potenzielle Vorteile für die Beweglichkeit. Und diese Beweglichkeit ist auch für das seelische Wohlbefinden wichtig, da bei körperlicher Aktivität Hormone wie Endorphin und Serotonin ausgeschüttet werden. Diese sogenannten „Glückshormone“ helfen dabei negative Gefühle zu bekämpfen, die durch die psychische Belastung durch das Lipödems entstanden sind.

Die regelmäßige körperliche Bewegung ist ein wichtiger Lebensbestandteil eines Lipödempatienten. Viele Patienten hält ihr Gewicht und eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten davon ab, sich sportlich zu betätigen. Manchmal ist es auch nur die Angst vor

Blicken und Tuscheln hinter vorgehaltener Hand der „Normgewichtigen“. Aber es ist Ihr Leben und davon haben Sie nur eins. Holen Sie sich Ihr Leben zurück. Mit jedem Mal Sport wird das Selbstbewusstsein, die Serotoninausschüttung und die Beweglichkeit steigen. Selbstbewusstsein und Scham, sowie Schwierigkeiten, passende Sportbekleidung und Badebekleidung zu finden, führen oft dazu, dass viele Patienten sich entmutigt fühlen. Sport- und Badebekleidung in Übergrößen kann man wunderbar im Internet bestellen und sie in aller Ruhe mit der besten Freundin zu Hause ausprobieren. Wenn Sie sich trotz passender Kleidung unwohl fühlen kann es auch hilfreich sein, einen Sarong oder Bademantel zu tragen bis Sie an der Pooltreppe sind. Oder melden Sie sich für reine Frauenkurse an und bitten Sie eine Freundin oder Verwandte mitzukommen, wenn Sie einen neuen Kurs beginnen. Das wird Ihnen vor allem am Anfang den Rücken stärken.

Aber welche Sportarten sind zu empfehlen? Hochleistungs- und Extremsportarten sind natürlich eher ungeeignet. Fangen Sie langsam an Ihr Fitnesslevel zu steigern. Holen Sie sich Rat bei Ihrem Physiotherapeuten. Alles was mit Wasser zu tun hat, wie Wassergymnastik, Aqua-Yoga, Aqua-Aerobic, Aqua-Pilates, Aqua-Jogging, Aqua-Cycling und Schwimmen, scheint gerade am Anfang ein guter Einstieg in die Welt der Beweglichkeit zu sein. Wasser entlastet die Gelenke und Muskeln, lindert Schmerzen und verbessert den venösen und lymphatischen Fluss. Wenn Sie nicht schwimmen können, ist es auch eine gute Übung, nur im Wasser zu laufen, und der Druck, den das Wasser auf das Gewebe ausübt, ist ebenfalls vorteilhaft.

Aber auch ein Heimtrainer ist ein guter Weg wieder fitter zu werden und Muskeln aufzubauen. Schon durch 20 Minuten täglich kann dies erreicht werden. Ein andere Möglichkeit ist „Walken“ mit einer Freundin. Sie können die Geschwindigkeit Ihrem Fitnesslevel anpassen und dabei auch noch ein nettes Pläuschchen mit Ihrer Freundin halten. Die soziale Komponente des Sports ist insbesondere für Lipödem-Patientinnen, die dazu neigen sich aus Scham abzuschotten, extrem wichtig. Jede Seele braucht Tapetenwechsel. Sorgen Sie für positive Sporterfahrungen, indem Sie ihn zusammen mit einem lieben Menschen ausüben. Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht. Sonst werden Sie ihn nicht lange ausüben! Das wichtigste ist jedoch langsam anzufangen! Die meisten Patienten verbinden mit dem Begriff Sport Bewegungen mit hoher Intensität in einem Fitnessstudio und sind

sofort entmutigt. Aber Bewegungen können überall ausgeführt werden und müssen nicht unbedingt in einem solchen öffentlichen Rahmen stattfinden. Sie können auch erst einmal mit kleinen Dingen beginnen, die ohne große Vorbereitungen sofort umgesetzt werden können wie z. B. Heimübungen, Stuhlübungen, Gehen statt Busfahren, Treppen anstatt mit dem Aufzug benutzen, weiter weg parken, im Park spazieren gehen und kleine Wanderungen machen. Aber auch ein Spaziergang zum Einkaufszentrum ist Bewegung. Das Integrieren von Bewegung in den Alltag lässt sich ohne Aufwand leicht konsequent umzusetzen, weil es irgendwann zur Routine wird und der Schweinehund gar keinen Raum mehr bekommt. Umso mehr Sie Ihre Beweglichkeit wieder erlangen, desto ausgeglichener werden Sie sein. Sollten Sie dennoch mit negativen Stimmungen oder gar Depressionen zu kämpfen haben, zögern Sie nicht, sich psychologische Unterstützung zu holen.



Dr. Baumgartner ist Geschäftsführer und Leitender Arzt in der Hanse-Klinik in Lübeck, deren Schwerpunkt die Liposuktion beim Lipödem ist. Auf diesem Gebiet ist er auch wissenschaftlich tätig und durch Vorträge und Publikationen in Fachkreisen international bekannt. Er steht ferner vielen Selbsthilfegruppen mit Rat und Tat zur Seite.