Lipödem im Winter

Tipps für mehr Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit



Der Winter stellt für Menschen mit Lipödem eine besondere Herausforderung dar. Kälte, weniger Bewegung, schwere Kleidung und trockene Haut können typische Beschwerden wie Schmerzen und Spannungsgefühle verstärken. Gleichzeitig neigen viele Menschen im Winter zu weniger Bewegung, was für den Lymphfluss nicht optimal ist. Auch die trockene Heizungsluft und veränderte Ernährungsgewohnheiten spielen eine Rolle. Die kalte Jahreszeit kann bestehende Symptome verstärken und stellt Betroffene vor spezifische therapeutische und alltagspraktische Herausforderungen. Gleichzeitig bietet die kalte Jahreszeit aber auch Chancen, bewusster mit dem eigenen Körper umzugehen und neue Routinen zu etablieren. Mit den richtigen Strategien lassen sich Symptome lindern und das Wohlbefinden deutlich steigern.

Die wichtigsten Do's im Winter

1. Kompression konsequent tragen

Im Winter ist die Versuchung groß, auf die Kompression zu verzichten. Schließlich erschwert die dicke Winterkleidung sowieso schon die Bewegung und das An- und Ausziehen kostet Überwindung. Doch genau jetzt ist sie besonders wichtig, da Bewegungsmangel und langes Sitzen den Lymphfluss beeinträchtigen können. Kompression unterstützt den Lymph- und Blutfluss, reduziert Schwellungen und kann Schmerzen lindern. Moderne Materialien halten zudem warm und lassen sich gut unter winterlicher Kleidung tragen. Die medizinische Kompressionstherapie stellt eine zentrale Säule der konservativen Lipödem-Behandlung dar und sollte auch im Winter uneingeschränkt fortgeführt werden. Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe der passenden Kompressionsklasse sind auch bei niedrigen Temperaturen effektiv und können thermoregulierend wirken.

2. In Bewegung bleiben – angepasst an die Jahreszeit

Bewegung ist einer der wichtigsten Faktoren im Lipödem-Management. Physische Aktivität ist essenziell zur Unterstützung des Lymphabflusses und dient der Vorbeugung sekundärer Komplikationen. Regelmäßige Bewegung aktiviert den Lymphfluss und wirkt sich positiv auf das Schmerzempfinden aus. Auch wenn es draußen ungemütlich ist: Regelmäßige Bewegung bleibt einer der wichtigsten Faktoren für Ihr Wohlbefinden. Sanfte Sportarten wie Schwimmen, Aquagymnastik oder Radfahren auf dem Ergometer sind besonders schonend. Selbst kurze Spaziergänge an der frischen Luft fördern den Lymphfluss und heben die Stimmung. Alle gelenkschonende Bewegungsformen eignen sich hierfür besonders. Die Bewegungsintensität sollte individuell an Schmerzsymptomatik und Belastbarkeit angepasst werden.

3. Wärme gezielt einsetzen

Moderate Wärmeanwendungen können muskuläre Verspannungen reduzieren und subjektiv schmerzlindernd wirken. Wärmende Bäder, Wärmflaschen oder warme Kleidung helfen, sollten aber maßvoll eingesetzt werden. Angenehme Wärme ist erlaubt – extreme Hitze hingegen nicht.

4. Hautpflege nicht vernachlässigen

Die Haut von Lipödem-Patientinnen ist im Winter besonders anfällig für Trockenheit und Mikroverletzungen. Trockene Winterluft und Heizungsluft strapazieren die Haut zusätzlich. Eine gut gepflegte Haut ist widerstandsfähiger und unterstützt die Kompressionstherapie. Eine regelmäßige dermatologische Basistherapie ist daher empfohlen. Hierfür verwendet man am besten rückfettende, feuchtigkeitsspendende Cremes, idealerweise nach dem Duschen oder Baden zur Stabilisierung der Hautbarriere, insbesondere bei bestehender Kompressionstherapie. Achten Sie dabei auf parfümfreie Produkte, um Reizungen zu vermeiden. Gut gepflegte Haut unter der Kompression beugt Juckreiz und Entzündungen vor.

5. Entzündungsmodulierende Ernährung

Die Wintermonate laden zu deftigen Mahlzeiten und süßen Versuchungen ein und viele neigen zu schwerem, salzhaltigem Essen. Eine ausgewogene, entzündungsarme Ernährung hat positive Effekte auf die Symptome des Lipödems. Es geht nicht um Verzicht, sondern um Unterstützung. Eine entzündungshemmende Ernährung mit Gemüse, hochwertigen Fetten, ausreichend Eiweiß und genügend Flüssigkeit kann helfen, Beschwerden zu lindern und unterstützen den Stoffwechsel. Trinken Sie außerdem ausreichend – auch wenn das Durstgefühl im Winter oft geringer ist.

Die wichtigsten Don'ts im Winter

1. Verzicht auf Bewegung aufgrund klimatischer Bedingungen

Kälte und Dunkelheit sind beliebte Ausreden für völlige Inaktivität. Längeres Sitzen oder Liegen kann Schwellungen und Schmerzen jedoch verstärken. Auch sehr kurze Bewegungseinheiten sind besser als gar keine. Inaktivität begünstigt Schwellungen, Schmerzprogression und funktionelle Einschränkungen. Langes Sitzen oder Stehen ohne Bewegungspausen verschlechtert den Lymphabfluss. Legen Sie regelmäßig die Beine hoch und bauen Sie kleine Bewegungseinheiten in Ihren Alltag ein.

2. Unkontrollierte Hitze- oder Kälteexposition

Eiskalte Temperaturen ohne ausreichenden Schutz können die Durchblutung verschlechtern. Umgekehrt sind sehr heiße Bäder, Saunagänge oder Wärmeanwendungen oft kontraproduktiv, da sie Schwellungen verstärken können. Beides sollte vermieden werden. Auch der schnelle Wechsel von eisiger Kälte in überheizte Räume belastet die Gefäße zusätzlich.

3. Einschnürende Kleidung tragen

Enge Winterstiefel, harte Bündchen oder stark komprimierende Kleidung außerhalb der medizinischen Kompression können den Lymphabfluss behindern und Symptome verschlechtern. Kleidung sollte warm, aber nicht einengend sein, besonders an Beinen und Taille. Wählen Sie lieber mehrere lockere Schichten übereinander statt eines engen Pullovers.

4. Chronische Schmerzen bagatellisieren

Schmerzen gehören zwar zum Lipödem, sollten aber nicht einfach „ausgehalten" werden. Schmerzen sind kein Zeichen von Schwäche! Persistierende oder zunehmende Schmerzen sind kein normales Begleitsymptom. Wer Beschwerden dauerhaft ignoriert, riskiert eine Verschlechterung der Symptome. Bei anhaltenden oder zunehmenden Schmerzen ist es sinnvoll, die Therapie ärztlich überprüfen zu lassen.

5. Die seelische Belastung unterschätzen

Der Winter kann emotional belastend sein. Viele Betroffene leiden besonders im Winter unter Stimmungstiefs. Winterblues, Gewichtsschwankungen oder geringere Belastbarkeit sind nichts, wofür man sich schämen muss. Perfektionismus und Selbstkritik erhöhen nur den Stress und das kann Lipödem Symptome verstärken. Psychosoziale Unterstützung und gegebenenfalls psychotherapeutische Begleitung sind wichtige Bestandteile eines ganzheitlichen Behandlungskonzepts. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen oder Selbsthilfegruppen kann sehr hilfreich sein. Achtsamkeitsübungen, Tageslichtlampen oder kleine Wohlfühlrituale können helfen, mental stabil zu bleiben.

6. Falsche Ernährung

Entzündungsfördernde Lebensmittel befeuern stille Entzündungen im Körper. Zu den Hauptauslösern zählen **industrieller Zucker, Weißmehlprodukte, Transfette** (in frittierten Speisen und Margarine) sowie **Alkohol.** Stark verarbeitete Lebensmittel (z. B. Fertiggerichte, Tütensuppen und salzige Snacks) können Wassereinlagerungen fördern. Versuchen Sie, frisch zu kochen und vor allem den Salzkonsum im Blick zu behalten. Auch Alkohol in größeren Mengen erweitert die Gefäße und kann Schwellungen verstärken.

FAZIT

Der Winter erfordert beim Lipödem besondere Aufmerksamkeit und stellt für Patientinnen mit Lipödem eine symptomatisch sensible Phase dar. Diese Zeit kann beim Lipödem herausfordernd sein, muss aber keine Zeit der Verschlechterung bedeuten. Ein gutes Wintermanagement zahlt sich aus. Mit konsequenter Kompression, angepasster Bewegung, bewusster Ernährung und guter Selbstfürsorge lassen sich Beschwerden lindern und die Lebensqualität erhalten. Sie müssen nicht jeden Tag „alles richtig" machen. Jede kleine Entscheidung zählt für Sie. Lipödem bedeutet nicht, dass Ihr Körper gegen Sie arbeitet, er braucht einfach andere Unterstützung. Wichtig ist, den eigenen Körper ernst zu nehmen, liebevoll mit sich umzugehen und die kalte Jahreszeit als Anlass zu nutzen, neue, unterstützende Routinen zu entwickeln, um die Lebensqualität auch in der kalten Jahreszeit zu erhalten. Mit etwas Achtsamkeit und den richtigen Strategien können Sie die kalte Jahreszeit gut überstehen. Bei anhaltenden oder sich verschlechternden Beschwerden sollten Sie jedoch nicht zögern, Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt aufzusuchen.



Dr. Axel Baumgartner
Geschäftsführer und Leitender Arzt der Hanse-Klinik Lübeck
Fachklinik für Liposuktion beim Lipödem