

sind, ist dieser Befund auch gesundheitsökonomisch von Bedeutung: Patientenschulungen können Komplikationen vorbeugen, Krankenhausaufenthalte reduzieren und damit langfristig zur Entlastung des Gesundheitssystems beitragen.

**Hohe Zufriedenheit:** Die Teilnehmenden selbst bestätigten den Nutzen der Workshops: Auf einer Skala von 1 („stimme gar nicht zu“) bis 4 („stimme voll zu“) lag die Zustimmung zu „Ich bin besser informiert“ im Durchschnitt bei 3,73 und zu „Ich kann meinen Alltag besser bewältigen“ bei 3,62 – also jeweils eine sehr hohe Zustimmung.

#### Was bedeuten die Ergebnisse?

Wichtig ist: Die Studie ist eine Querschnitterhebung. Das heißt: Die Daten wurden einmalig zu einem bestimmten Zeitpunkt gesammelt und ausgewertet. Es gab keine zufällige Einteilung in verschiedene Behandlungsgruppen, wie man es von klassischen klinischen Studien kennt. Die Ergebnisse zeigen zwar einen positiven Zusammenhang zwischen Workshop-Teilnahme und besseren Gesundheitswerten auf, können aber nicht eindeutig beweisen, dass eine Maßnahme direkt die Ursache für ein bestimmtes Ergebnis ist.

Um mögliche Verzerrungen zu minimieren, wurden jedoch aufwendige statistische Verfahren eingesetzt (z. B. sogenanntes Propensity-Score-Matching, bei dem vergleichbare Personen aus beiden Gruppen einander zugeordnet werden, sowie Regressionsanalysen, die den Einfluss mehrerer Faktoren gleichzeitig berücksichtigen). Die Ergebnisse blieben dabei in allen Analysen in die gleiche, positive Richtung stabil.

Aus Sicht des Gesundheitsmanagements sprechen die Befunde dafür, die GALLiLy-Workshops als unterstützendes Angebot für eine klinisch und psychosozial belastete Zielgruppe weiterzuentwickeln. Die Kombination aus psychologischem Nutzen, verbessertem Selbstmanagement und dem Hinweis auf eine geringere Komplikationsrate bildet eine vielversprechende Grundlage für

Gespräche mit Kosten- und Entscheidungsträgern im Gesundheitswesen.

#### Wie geht es weiter?

Die vollständige Auswertung wird in Kürze als MBA-Abschlussarbeit fertiggestellt und enthält neben den hier vorgestellten Hauptergebnissen auch zusätzliche Auswertungen für verschiedene Untergruppen, sowie Prüfungen zur Belastbarkeit der Ergebnisse. Die Ergebnisse sollen als wissenschaftliche Grundlage dienen, um die GALLiLy-Workshops weiterzuentwickeln, häufiger anzubieten und den Dialog mit gesetzlichen Krankenkassen über eine mögliche (Teil-)Erstattung der Teilnahmegebühren zu fördern.

Wir danken allen 246 Teilnehmenden, die sich an der Befragung beteiligt haben und damit einen wichtigen Beitrag zur wissenschaftlichen Fundierung unserer Arbeit leisten!

#### Zur Studie

##### Autor:

Alexander Tschekalinskij

##### Titel:

Effectiveness and Impact of GALLiLy Self-Management Workshops on Quality of Life, Health Literacy, and Complications in People with Lymphedema and Lipedema

##### Studiengang:

MBA (Master of Business Administration), Englisch  
Hochschule: IU International University

Die Studie umfasste 246 Befragte mit Lymphödem und/oder Lipödem und verwendete ein Studiendesign, bei dem zwei Gruppen (Teilnehmende und Nicht-Teilnehmende) zu einem Zeitpunkt verglichen und Unterschiede mit statistischen Verfahren kontrolliert wurden. Sie wurde in Kooperation mit der Lymphselbsthilfe e.V. durchgeführt.

## Leben mit Lipödem

### Auswirkungen auf Partnerschaft, Freizeit, Menopause und Selbstwahrnehmung

*Lipödem ist eine chronische Erkrankung, die vor allem Frauen betrifft und durch eine ungleichmäßige Verteilung von Fettgewebe an den Beinen und manchmal auch an den Armen sowie durch eine Beschwerdesymptomatik, wie z.B. Druck- und Spontanschmerzen des Gewebes, gekennzeichnet ist. Die Erkrankung kann nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Auswirkungen haben, nicht nur für die Betroffene, sondern auch für ihr Umfeld.*

Für viele Menschen kann es schwierig sein, mit einer chronischen Erkrankung wie Lipödem umzugehen. Dies gilt insbesondere für diejenigen, die in einer Partnerschaft leben. Die omnipräsenten physischen Symptome des Lipödems können sich negativ auf das Selbstwertgefühl und das allgemeine Wohlbefinden auswirken. Berührungen und Liebkosungen können schmerzhaft oder zumindest unangenehm werden, und Frauen können körperlich stark eingeschränkt sein. Nicht zu vergessen die schnelle Entstehung von Hautirritationen, die auch für andere sichtbar sein können. Und schließlich kann die unkontrollierbare Volumen- und Gewichtszunahme ohne Aussicht auf kurzfristige Besserung durch Sport oder Diäten das Selbstbewusstsein der Frau erschüttern und die Beziehung belasten. Nicht selten kommt es dadurch zu Spannungen in der Partnerschaft. Während einige ständig die Bestätigung der Zuneigung fordern, ziehen andere sich total in sich zurück.

Die Diagnose Lipödem wirft nicht nur die Betroffene, sondern auch ihren Partner zunächst in eine völlig neue Situation, die belastend sein kann. Die körperliche Verfassung ändert sich innerhalb kurzer Zeit. Manchmal so plötzlich, dass kaum Zeit bleibt, den Kopf an die Entwicklung des Körpers anzupassen. Ganz zu schweigen von Leben und Beziehungen. Das Leben ist nicht mehr wie früher. Die ehemals lebenslustige und motivierte Partnerin ist möglicherweise nicht mehr in der Verfassung wie zuvor. Das kann für Beziehungen schwierig sein. Es ist wichtig, dass Partnerinnen und Partner Verständnis und Unterstützung zeigen. Das bedeutet nicht nur, bei Arztbesuchen und Behandlungen zur Seite zu stehen, sondern auch ein offenes Ohr für die emotionalen Belastungen zu haben. Im Gegenzug erfordert dies natürlich auch, dass die Betroffene sich öffnet und dies zulassen kann. Es ist wichtig, dass beide Partner offen über ihre Gefühle sprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen.



Dr. Axel Baumgartner

Es muss viel geforscht und gelernt werden. Der Partner sollte dabei eingebunden bzw. der Weg gemeinsam beschritten werden. Es kann hilfreich sein, sich gemeinsam über die Erkrankung zu informieren. Je mehr Verständnis der Partner für das Lipödem hat, desto besser kann er dabei unterstützend einwirken. Es ist für die meisten Menschen schwierig sich in ein Leben mit einer chronischen Erkrankung hineinzusetzen, wenn sie selbst nicht davon betroffen sind. Deswegen ist es wichtig, den Partner aufzuklären und miteinzubeziehen. Gegenseitiges Verständnis ist von großer Bedeutung. Gemeinsame Aktivitäten spielen dabei eine wichtige Rolle. Bei einem Lipödem werden beispielsweise entzündungshemmende Low-Carb- und ketogene Diäten empfohlen. Mit regelmäßigen netten Kochabenden können Sie Date Nights mit neuen und gesunden Rezepten kombinieren. Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich gemeinsam zu bewegen. Hochleistungs- und Extremsportarten sind natürlich eher ungeeignet. Spaziergänge in einem angenehmen Tempo oder leichte Yoga-Übungen sind ein guter Anfang. Durch regelmäßige gemeinsame Bewegung kann nicht nur das körperliche Wohlbefinden verbessert, sondern auch das emotionale Gleichgewicht einer Beziehung gestärkt werden. Es gilt das Motto „gemeinsam stark“. Aber auch offene und

ehrliche Kommunikation ist von größter Wichtigkeit. Der Partner kann nicht ihre Gedanken lesen. Sagen Sie ihm, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie zu müde sind, um auf die Tanzfläche zu gehen, erklären Sie warum, verwenden Sie Fakten und zeigen Sie Ihre schmerzenden Beine.

Zuhören ist wichtig. Reden ist wichtig. Und manchmal ist Schweigen wichtig. Denn auch wenn Sie gemeinsam darin stecken, sollte dies nicht zum Zentrum Ihres Universums werden. Am Ende werden Sie als Paar gestärkt daraus hervorgehen, weil Sie gelernt haben, einander zuzuhören und sich auf neue Weise zu respektieren.

Auch auf die Freizeitgestaltung kann sich das Lipödem durch seine physischen und emotionalen Belastungen auswirken. Die Symptome des Lipödems, wie Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit, können zu einer erheblichen Belastung für die Betroffenen führen. Aktivitäten, die zuvor genossen wurden, werden schwieriger oder erscheinen sogar komplett unmöglich. Es ist wichtig, dass Menschen mit Lipödem Wege finden, ihre Freizeit trotz der Erkrankung zu genießen. Denn die Freizeit ist nicht nur ein großer Bestandteil des Lebens, sondern auch ein sehr wichtiger Bestandteil, der zum seelischen Gleichgewicht entscheidend beiträgt. Hier kann man, losgelöst vom Alltagstrott, Kraft aus der Freude ziehen. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, sich dabei nicht zu überlasten.

Es ist wichtig, dass Menschen mit Lipödem lernen, ihre Grenzen zu akzeptieren, und auf sich selbst gut achtzugeben. Was früher leicht fiel, kann jetzt eine richtige Herausforderung darstellen. Es ist wichtig, sich nicht ständig zu überfordern, und sich auch mal Zeit für Ruhepausen zu nehmen. Manchmal ist es auch eine Chance, sich selbst noch einmal neu zu entdecken. Hierbei helfen sehr gut kleine Entspannungsübungen wie Meditation oder Atemtechniken, die dabei helfen Stress abzubauen, und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Insbesondere Frauen neigen dazu, aus dem Drang heraus funktionieren zu müssen, die eigene Erschöpfung zu ignorieren. Halten Sie einfach mal inne, und widmen Sie sich selbst etwas Zeit. Das ist kein Egoismus. Im Gegenteil, Ihr Umfeld wird von Ihrer Entspantheit profitieren und gestärkt können Sie mit den Herausforderungen des Lipödems besser umgehen.

Die Wechseljahre sind generell für alle Frauen eine

schwierige Zeit, die mit vielen körperlichen Veränderungen einhergeht. Für Frauen mit Lipödem stellt sie jedoch eine ganz besondere Herausforderung dar. Die Wechseljahre oder Menopause sind ein natürlicher Lebensabschnitt, der bei Frauen im mittleren Alter auftritt und mit hormonellen Veränderungen verbunden ist. Und diese hormonellen Veränderungen können sich auch auf das Lipödem auswirken. Während der Menopause sinkt der Östrogenspiegel im Körper, was zu einer Zunahme des Körperfetts führen kann. Bei Frauen mit Lipödem kann dies zu einer Verschlechterung der Symptome führen, da das zusätzliche Fettgewebe die bereits betroffenen Bereiche zusätzlich belastet. Dadurch kommt es oft zu verstärkten Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit. Die Menopause kann jedoch auch emotionale Auswirkungen haben, da sie oft mit Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und anderen Symptomen verbunden ist. Diese zusätzlichen Belastungen können die Bewältigung des Lipödems erschweren und zu einem erhöhten Stressniveau führen. Es ist wichtig, dass Frauen mit Lipödem während der Menopause besonders auf ihre Gesundheit achten. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und die Vermeidung von übermäßigem Stress können dazu beitragen, die Symptome des Lipödems zu lindern. Darüber hinaus kann es hilfreich sein, sich ärztlichen Rat einzuholen und nach Behandlungsmöglichkeiten zu suchen, die speziell auf die Bedürfnisse während der Menopause zugeschnitten sind.

Das Lipödem kann auch große Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung haben. Oft fühlen sich Lipödempatientinnen allein gelassen, unverstanden und geben sich selbst die Schuld für ihre Körperproportionen. Das Selbstwertgefühl leidet, was nicht selten zu einem negativen Körperbild führt. Viele Menschen mit Lipödem kämpfen mit dem Gefühl, dass ihr Körper nicht den gesellschaftlichen Schönheitsidealen entspricht. Die Angst vor abfälligen Blicken und Getuschel ist groß. Das Meiden von Orten mit zu kleiner, auf normgewichtige Menschen ausgerichtete Bestuhlung, wie Kino, Theater, Konzertsäle, öffentliche Verkehrsmittel und Restaurants ist oft die Folge, und führt letztendlich zu sozialer Isolation.

Es ist wichtig, dass Lipödembetroffene lernen, sich selbst mit Mitgefühl und Akzeptanz zu betrachten. Das bedeutet, ihre Wahrnehmung des eigenen Körpers zu verändern und sich bewusst zu machen, dass ihr Wert nicht von ihrem Aussehen abhängt. Es kann hilfreich sein, sich auf die eigenen Stärken und posi-

tiven Eigenschaften zu konzentrieren und sich selbst liebevoll anzunehmen. Wenn dies zu schwerfällt, kann eine positive Selbstwahrnehmung auch durch die Unterstützung von Familie, Freunden oder einem Therapeuten gefördert werden. Offene Gespräche über die eigenen Gefühle und Ängste können dazu beitragen, negative Gedanken zu überwinden und ein gesundes Selbstbild aufzubauen. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen oder Online-Foren hat sich als hilfreich erwiesen. Der

Austausch von Erfahrungen und Tipps kann dazu beitragen, ein unterstützendes soziales Netzwerk aufzubauen und neue Perspektiven auf die eigene Situation zu gewinnen.

**Letztendlich ist es wichtig, dass Menschen mit Lipödem lernen, sich selbst mit Freundlichkeit und Respekt zu behandeln. Das Lipödem mag Teil Ihres Lebens sein, aber es sollte Ihr Leben nicht bestimmen. Sie sind so viel mehr als Ihr Lipödem!**

## Low-carb-Hype bei Lipödem – ist er gerechtfertigt?

**Dr. Stefan Kabisch, Charité Universitätsmedizin Berlin, Klinik für Endokrinologie und Stoffwechselmedizin**

**Kohlenhydratarme Ernährungsformen erleben seit gut 15 Jahren eine wachsende Beliebtheit. Die neuesten US-Ernährungsempfehlungen greifen diesen Trend auf, nicht ohne Widerspruch aus der Wissenschaft. Denn auch wenn low-carb „in aller Munde“ zu sein scheint, gibt uns der Speiseplan noch reichlich Rätsel auf.**

Die Gründe für den zunehmenden Zuspruch für low-carb sind vielfältig. Die gesellschaftlich relevanteste Frage zur Ernährung ist dabei diejenige, wie möglichst viele Menschen ein langes und gesundes Leben erzielen können. Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs sind die wesentlichen Erkrankungen, die unsere Lebenszeit verkürzen und Lebensqualität verringern. Daneben spielen auch andere häufige chronische Erkrankungen wie Depressionen und Demenz eine Rolle. Die einzige Ernährungsform, für die bislang glaubhaft belegt ist, dass sie das Risiko für all diese Erkrankungen reduzieren kann, ist allerdings die traditionell-mediterrane Ernährung. Es ist die charakteristische Zusammensetzung dieses Lebensmittelmusters, die entscheidend ist: große Mengen Olivenöl, reichlich vielfältiges Gemüse, täglich Nüsse, Getreide wann immer in der Vollkornvariante, fettiger Fisch mehrmals pro Woche. Milchprodukte, Eier, rotes und weißes Fleisch dürfen in Maßen vorkommen. Der Kohlenhydratanteil dieses vermutlich perfekten Lebensmittel-Mixes liegt etwa bei 35-40 % der Kalorienzufuhr, das ist nur etwas weniger als der mitteleuropäische Durchschnitt. Der Gesundheitseffekt dieser Ernährung resultiert nicht aus der Häufigkeit oder dem Zeitpunkt der Mahlzeiten, aus dem sozialen Miteinander, aus dem Aufenthalt im Sonnenschein oder dem Rotwein zum Abendessen. All diese Faktoren mögen ihren eigenen Einfluss haben, aber mediterrane Ernährung ist unabhängig davon so gesund.



Dr. Stefan Kabisch, Charité Berlin

Eine wirklich kohlenhydratreduzierte Ernährung („low-carb“) liegt vor, wenn der Kohlenhydratanteil unter 30 % der Energiezufuhr liegt. „Very-low carb“, also ein ketogenes Muster, beginnt unter 10 %. Für low-carb und very-low-carb gibt es bislang keine methodisch hochwertige Studie am Menschen, die jemals gegenüber anderen Ernährungsformen einen klaren Vorteil bei der Lebenszeit, der Lebensqualität oder dem Neu-Auftreten schwerer Erkrankungen (s. o.) gezeigt hat. Das ist überraschend, denn es gibt weit über 150 hochwertige (randomisiertkontrollierte) Humanstudien zu kohlenhydratarmer Ernährung, aber nur eine einzige war lang genug, um Langzeiteffekte auf Neuerkrankungen zu messen und