

# Anlaufstelle für Lipödem-Erkrankte

Heidi Schmid aus Grabs erkrankte vor zirka zwei Jahr an einem Lipödem, auch Fettschwellung genannt. Mit einer Selbsthilfegruppe will sie Betroffenen in der Region helfen.

von Heidi Lombardo

→ Von einem Tag auf den anderen spürte Heidi Schmid starke Schmerzen in den Unterschenkeln. Mit der Zeit schwellen die Beine an und einen Monat später zeigte die Waage sechs Kilo mehr. Schmid, die aufgrund einer autoimmunen Rheumalerkrankung bereits ihr Coiffeurgeschäft nach 16 Jahren aufgeben musste, verstand die Welt nicht mehr. Sie liess sich gerade zur ernährungspsychologischen Beraterin umschulen und ass bewusster und ausgewogener denn je. Sie liess sich untersuchen – und ihre schlimmste Befürchtung wurde wahr: Die Diagnose lautete Lipödem, auch Fettschwellung oder umgangssprachlich Elefantenkrankheit genannt. Das ist eine gewichtsabhängige, meist symmetrische Fettverteilungsstörung, die vor allem Beine, Gesäss und Arme betreffen. Bei den meisten Betroffenen

ist eine deutliche Diskrepanz zwischen schmalen Oberkörper und einem unverhältnismässig kräftigem Unterkörper ersichtlich.

## «Entartung» verhindern

«Ich hätte auf der Stelle heulen können», so Heidi Schmid. Auf Empfehlung des Arztes liess sie sich sofort eine Kompressionshose anfertigen. Diese reicht von der Taille bis zu den Füessen und kann nur mit griffigen Gummihandschuhen angezogen werden. Sie erzählt weiter: «Ich konnte mir um alles in der Welt nicht vorstellen, diese einengende, katastrophal aussehende Hose tagtäglich – egal bei welchen Temperaturen – unter der Kleidung zu tragen.» Ihr wurde aber bald klar, dass ihr Körper ohne die Hose völlig «entarten» würde. Sie nennt das so, weil man bei dieser Erkrankung völlig machtlos ist. «Weder Diät noch Sport helfen, die Fettvermehrung einzudämmen, weil sie krankhaft ist» weiss Schmid.

## Selbsthilfe

Durch Lymphdrainage und Kompression verbesserten sich die Symptome. Aufgrund ihrer autoimmunen Erkrankung bekam Heidi Schmid aber nach einigen Stunden starke Schmerzen,



Die Ursache für Lipödem ist bis heute nicht ganz geklärt. Das erste Bild zeigt das Stadium 2 und das zweite Stadium 3.



Heidi Schmid kämpft für eine Früherkennung und Anerkennung des Lipödems als Krankheit.

FOTO: ZVG

wenn sie die Kompressionshose trug. «Es war unerträglich und ich entschied mich, mir das krankhafte Fett anhand einer Liposuction absaugen zu lassen.» Die Operation verlief gut, die Schmerzen und die Schwellungen durch eingelagertes Wasser im Unterhautfettgewebe sind weg – wenn sie aber will, dass dieses Ergebnis anhält, muss sie weiterhin die Kompressionshosen tragen. «Ich habe mich mittlerweile damit abgefunden, aber ich will nicht, dass andere Menschen dasselbe durchmachen müsse wie ich», betont die Ernährungsberaterin. Sie musste am eigenen Leib erfahren, wie schwierig es ist, die richtigen Fachleute zu finden. «Vielen Ärzten ist dieses Leiden noch nicht als Krankheit bekannt und bei den meisten Krankenkassen wird es gar als «nur» ein ästhetisches Problem abgetan.»

## Betroffene informieren und Gesellschaft sensibilisieren

Um über die Missstände aufzuklären und Betroffenen zu helfen, hat Heidi Schmid mit einer Bekannten, die

ebenfalls an Lipödem leidet, eine Selbsthilfegruppe gegründet. Bei den Treffen können sich Erkrankte austauschen. Ein weiteres Ziel ist, die Ärzte und die Gesellschaft für die Krankheit zu sensibilisieren und die Forschung anzuregen. «Je schneller das Lipödem erkannt wird, desto besser kann es behandelt werden», spricht Schmid aus Erfahrung. Ihrer Figur sieht man mittlerweile nichts mehr an. Die Operation musste sie jedoch selbst bezahlen. Ihr ist es daher auch ein Anliegen, dass das Lipödem von den Krankenkassen anerkannt wird und die Kosten der Behandlungen übernommen werden.

## KONTAKT

### Selbsthilfegruppe

- Betroffene können sich bei Heidi Schmid melden. Unter der Tel. 079 371 72 83 oder per E-Mail an schmid.heidi@gmx.ch.
- Weitere Infos unter [www.pebs.ch](http://www.pebs.ch) (Webseite ist im Aufbau)

## FITNESSTIPP

**Ewald Pernet**  
Fitnessinstruktor  
Buchs  
Tel. 081 756 03 50  
mail@fitness-buchs.ch  
www.fitness-buchs.ch



FOTO: PRO COLORA

### Weg vom Sofa!

→ Ja, ist schon klar! Auf dem Sofa ist es einfach so gemütlich und Ihre Arbeit ist sehr anstrengend. Ausserdem stehen Sie immer unter Zeitdruck und ein Grossputz Ihrer Wohnung ist auch mal wieder fällig – da haben Sie jetzt wirklich keinen Nerv für Bewegung. Oder Ihnen fehlt schlicht die nötige Motivation. Wiedererkannt? Wir alle wissen, dass Sport irrsinnig gesund ist. Vor allem in

der kalten Jahreszeit, wenn es früh dunkel wird und uns das Fernsehprogramm ans Sofa kettet, fehlt uns für Sport die Motivation. Das muss aber gar nicht sein. Und Sie werden ja doch noch Freunde – der Sport und Sie!

### Beginnen Sie sofort!

Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen. Das gilt auch – sogar ins Besondere – für Sport. Beginnen Sie mit Ihrem Sportprogramm also nicht erst morgen, nächste Woche oder nächstes Jahr, sondern heute noch.

### Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein

Bewegung muss ein natürlicher Teil Ihres Lebens werden. Die Verwandlung von der Couchpotato zum Sportass wird so viel leichter: Treppensteigen statt Aufzug

fahren, mit dem Velo zur Arbeit fahren statt mit dem Auto, in der Mittagspause ein Stück spazieren gehen.

### Direkt nach der Arbeit Sport treiben

So können Sie Ihren Kopf auf Bewegung programmieren – und Sport wird zu mehr als nur zur unangenehmen Pflicht. Suchen Sie sich ein Studio, ein Schwimmbad oder eine Yogaschule in der Nähe Ihrer Wohnung oder Ihrer Arbeitsstelle. Nehmen Sie Ihre Sportsachen am besten gleich morgens mit zur Arbeit. Denn wer abends noch zu Hause vorbei muss, um sie zu holen, bleibt auch gerne auf dem Sofa hängen. Und wenn Sie einen bestimmten Zeitraum durchgehalten haben, gönnen Sie sich etwas Schönes und belohnen Sie sich angemessen.