

☰ Checkliste - Lipödem erkennen

Wichtige Merkmale einer Lipödem-Erkrankung

Folgende Checkliste gibt Ihnen einen Überblick über die typischen Symptome und Begleiterscheinungen einer Lipödem-Erkrankung.

Können Sie 3 der 6 Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt oder einem spezialisierten Facharzt auf den Verdacht eines Lipödems hin untersuchen lassen.

1. Sind Ihre Beine schwer und deutlich dicker als der Oberkörper?
2. Sind Ihre Beine rechts und links etwa gleich dick und besonders an den Hüften und Oberschenkeln ausladend?
3. Sind Ihre Beine druck- und berührungsempfindlich?
4. Bekommen Sie schnell blaue Flecke?
5. Schwellen Ihre Beine besonders an warmen Tagen gegen Abend an?
6. Haben Sie häufig oder dauerhaft Schmerzen in den Beinen?

Die folgenden Fragen erleichtern eine detaillierte Diagnose und geben Hinweise auf die nötigen Behandlungsoptionen:

- Schlafen Sie schlecht oder sind Sie häufig erschöpft?
- Haben Sie sehr weiches Bindegewebe oder knubbeliges Fett unter der Haut?
- Sind Sie überbeweglich?
- Sind Ihre Oberarme dicker, als es Ihr restlicher Oberkörper vermuten lässt?
- Gab es einen Zeitpunkt in Ihrem Leben, an dem Sie sehr stark an einigen Körperstellen zugenommen haben, aber kaum an anderen?
- Haben Sie schon verschiedene Formen von Bewegung und gesunder Ernährung ausprobiert, haben dabei aber kaum an den betroffenen Körperstellen Gewicht verloren?
- Haben Sie manchmal Angst, dass Ihr Gewicht unaufhaltsam wachsen könnte?
- Haben Sie Cellulitis oder Matratzenhaut?

Quelle: Krankenkassen-Zentrale → <https://www.krankenkassenzentrale.de/wiki/lipoedem>

Lia Lindmann: „Leichter leben mit Lipödem“, Humboldt Verlag → <https://www.humboldt.de/product/9783842629417/leichter-leben-mit-lipoedem>