

**Lipödem – eine Herausforderung für Patient:innen, vor allem bei heißen Temperaturen. Wie hier die bekannteste aller Kneippanwendungen helfen kann, zeigt das Sebastianeum.**

Bad Wörishofen, 10. Juli 2023 - In Deutschland gibt es 764 öffentlich-gelistete Wassertretanlagen, von denen wahrscheinlich viele Leute in den jetzigen, heißen Monaten gerne Gebrauch davonmachen. Denn vor allem um diese Jahreszeit ist die beliebte Kneippsche Anwendung eine wohltuende Abkühlung. Doch das klassische Wassertreten ist weit mehr als „nur“ eine Abkühlung. Das Sebastianeum, Haus der Gesundheit für Prävention und Rehabilitation, zeigt mithilfe der ganzheitlichen Lehre nach Kneipp, wie Symptome von Lipödem-Patient:innen gelindert werden können.

Das Lipödem ist eine krankhafte Fettverteilungsstörung und nicht, wie man aufgrund der Bezeichnung meinen könnte, eine Flüssigkeitsansammlung im Gewebe. Hierbei kommt es zu einer übermäßigen Vermehrung des Unterhautfettgewebes typischerweise im Bereich der Hüften und Oberschenkel - ein Bild, welches als „Reiterhosen“-Veränderung bekannt ist. Im Verlauf der Erkrankung nehmen auch die Unterschenkel an Umfang zu. Bei ca. einem Drittel der Betroffenen sind auch die Arme betroffen, Hände und Füße bleiben dagegen frei. Im Unterschied zur Cellulite oder Orangenhaut ist das Gewebe sehr berührungsempfindlich und schmerzhaft; schon bei leichten Prellungen können sich größere Blutergüsse bilden.

Das Lipödem tritt fast ausschließlich bei Frauen auf. In der Literatur wird die Häufigkeit meist auf 10 Prozent der weiblichen Bevölkerung beziffert. Jedoch ist die Abgrenzung zur Adipositas ist schwierig, da viele der Patient:innen zusätzlich an Übergewicht leiden, welches die Prognose verschlechtert. Eindeutige laborchemische oder apparative Befunde gibt es für das Lipödem nicht. Im fortgeschrittenen Krankheitsverlauf – insbesondere bei starkem Übergewicht- kann sich zusätzlich ein Lymphödem entwickeln. Die Therapie des Lipödems ist primär konservativ und setzt auf mehreren Ebenen an:

- Regelmäßige Entstauungstherapie
- Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion

Hier bietet die Kneippsche Gesundheitslehre mit ihren 5 Säulen eine ideale Unterstützung.

Vor allem in der heißen Jahreszeit nehmen die lymphatischen Schwellungen zu und erschweren den betroffenen Patient:innen zusätzlich den Alltag. Hierzu erklärt Joachim Bohmhammel, Leiter der Therapieabteilung im Sebastianeum: „Leider ist eine Lipödem-Erkrankung nicht heilbar und vor allem in der jetzigen Jahreszeit eine psychische und physische Belastung für alle Betroffenen. Jedoch können mit der Kneippschen Lehre Symptome gelindert und eine Verschlechterung verzögert werden.“ Wichtig ist es, auf eine ganzheitliche Behandlung im Hinblick auf die fünf Elemente nach Kneipp zu setzen (Wasser, Ernährung, Bewegung, Kräuter und Ordnung). Insbesondere die Hydrotherapie in ihren unterschiedlichen Formen –

Wechselgüsse, Wickel, Wechselbäder wird hier gezielt eingesetzt und führt zu einer effektiven Entstauung und regt den gesamten Stoffwechsel an. Die Hydrotherapie führt zu einer Verbesserung der Gewebedurchblutung sowohl im Organ- als auch Muskel- und Bindegewebsbereich.

Das Sebastianeum setzt bei der Therapie von Lipödemen auf ein ganzheitliches Konzept, das die verschiedenen Elemente der Kneipp-Lehre miteinander verbindet. Auch die Bewegung spielt eine wichtige Rolle. Besonders förderlich ist hier beispielsweise Wassergymnastik, dadurch wird die Beweglichkeit verbessert und der venöse Rückfluss gefördert. Zudem wird im Sebastianeum eine spezielle Venengymnastik angeboten, die gezielt auf die Muskelvenenpumpe angesetzt wird, um die Symptome zu lindern. Auch Ausdauertraining ist bei der Behandlung von Lipödem-Patient:innen ein wichtiges Thema für die Stabilisierung der Muskulatur. Dabei wird auf jeden Patienten / jede Patientin individuell eingegangen und ein entsprechendes Bewegungsprogramm erarbeitet.

Dazu unterstützend bringt die reichhaltige Kräuterkunde einen Mehrwert mit sich. Als Beispiel nennt die Kneipp-Bademeisterin Erika Jäger: „Der gelbe Steinklee ist eine anerkannte Heilpflanze, die zur Behandlung von Schweregefühlen und Schmerzen in den Beinen verwendet werden kann.“

Nicht zuletzt ist die Ordnung maßgebend um eine Symptomlinderung hervorzurufen. Denn es sollen nicht nur die körperlichen Symptome von den Betroffenen gelindert werden, sondern auch die Lebensfreude zurückgewonnen werden. Das Team des Sebastianeums steht den Betroffenen dabei jederzeit zur Seite und begleitet sie auf dem Weg zur Besserung. Frau Dr. med. Gudrun Liebig-Hörl, leitende Ärztin im Sebastianeum betont: „Letztlich ist es wichtig, auf alle individuellen Bedürfnisse und Faktoren der Patient:innen einzugehen. Mit den fünf Elementen der Kneippschen Lehre kommt kein Lebensbereich zu kurz und so können wir hier im Sebastianeum eine ganzheitliche Unterstützung anbieten.“

### Über das Sebastianeum

Das Sebastianeum ist eine Präventions- und Rehabilitationsklinik in Bad Wörishofen im Landkreis Unterallgäu, die 1891 von Pfarrer Sebastian Kneipp persönlich gegründet wurde. Hier wird die traditionelle, ganzheitliche Lehre nach Kneipp modern und innovativ an die Patient:innen vermittelt. Das Haus bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, rund um Gesundheit, Prävention und Rehabilitation sowohl für gesetzlich und privat Versicherte, als auch für beihilfeberechtigte Personen und Selbstzahler.

Detaillierte Informationen über das Sebastianeum sowie zu allen Präventions- und Rehabilitationsmodulen und Indikationen finden interessierte Leser:innen im Internet unter [www.sebastianeum.de](http://www.sebastianeum.de). Unter der Telefonnummer 08247-355-0 sowie per E-Mail an [belegungsmanagement@barmherzige-bad-woerishofen.de](mailto:belegungsmanagement@barmherzige-bad-woerishofen.de) kann direkt Kontakt mit der Präventions- und Rehabilitationsklinik aufgenommen werden.

Bildunterschrift:

Patient:innen mit Lipödem sind vor allem im Sommer häufig stark eingeschränkt. Dank der Kneipp-Therapie im Sebastianeum kann ein wenig Abhilfe geschaffen werden.

Bildquelle: Sebastianeum