

Das Lipödem

Reiterhosen - Phänomen



Das Lipödem oder Reiterhosen-Phänomen

1. Ausgabe August 2012

von Siegfried Müller

35390 Gießen

Heilpraktiker, Ernährungsberater

„Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.“

Meine Autorensseite bei Amazon <http://wck.me/h5>

In diesem Buch finden sich zahlreiche farbige Abbildungen, die auf dem Kindle-Reader nur in Grautönen abgebildet werden. Ich empfehle Ihnen daher, das Buch an Ihrem PC oder Mac zu lesen und es sich von Amazon auf diese senden zu lassen. Auch finden Sie zahlreiche Links zu weiteren informativen Webseiten, die dann mit einem Klick aufgerufen werden können.

Inhaltsverzeichnis

Ein Wort zuvor.....	3
Das Lipödem.....	4
Geschichtliches.....	5
Ursachen und Entstehung.....	5
Die üblichen Therapieversuche.....	6
Cellulite.....	6
Was ist Cellulite?.....	7
Teil 1.....	7
Kann man etwas tun?.....	7
Die drei Stadien.....	7
Ursachen.....	9
Die Haut – Ort des Geschehens.....	9
Die Epidermis und das Grundregulationssystem.....	10
Die Grundregulation des Bindegewebes.....	10
Das Transportsystem.....	11
Das Blut - Kreislaufsystem	11
Das Pfortadersystem.....	12
Das Lymphsystem.....	13
Das Lymphgefäß.....	13
Das Muskelherz die Muskelpumpe.....	14
Das Unterhautfettgewebe.....	15
Die Gewebeazidose.....	15
Teil 2 Therapeutische Möglichkeiten.....	17
Was bedeutet für Sie Zeit?.....	17
Cellulite behandeln mit Salben und Pillen?.....	17
Pillen und Cremes – die Werbeversprechen durchschauen.....	17
Lenken Sie den Blick auf das Endergebnis.....	19
Die Fabel von den Fröschen.....	19
Warum dem Körper Zeit lassen?.....	19
Diäten sind untauglich.....	20
Die Handlungsebenen.....	20
Die Handlungsebenen im Einzelnen.....	21
Die Ernährung.....	21
Die Bewegung.....	21
Das Genussverhalten.....	22

Die Entscheidungen	22
Die Angewohnheiten.....	22
Die allgemeinen Lebensumstände.....	23
Die Gewohnheiten stehen im Mittelpunkt.....	23
Wie ändere ich Gewohnheiten?.....	24
So viel esse ich doch gar nicht!.....	25
Das Lebensgefühl.....	25
Die Lebensumstände.....	26
Das Genussverhalten.....	26
Genuss durch Vielfältigkeit hilft beim Abnehmen.....	27
Grundsätzliches zum Genuss.....	27
Die Genussregeln.....	27
Teil 2 Die Therapiemöglichkeiten.....	28
Die Ernährung.....	28
Tabelle der Säure – und basenbildenden Lebensmittel.....	29
Hunger trotz übermäßigem Essen?.....	32
Gibt es „gute“ und „schlechte“ Lebensmittel?.....	32
Gibt es „Die“ gesunde Ernährung nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen?.....	33
Die Anti-Cellulitediät.....	34
Die Bewegung.....	34
Das isometrische Muskeltraining zur Kräftigung der Muskulatur.....	35
Gymnastik.....	35
Übungen bei sitzender Berufsausübung.....	36
Weitere Hilfen gegen die Cellulite.....	36
Das Licht.....	37
Das Wasser.....	37
Die Erde.....	37
Die Massage.....	38
Die Pflanzenheilkunde.....	38
Homöopathie und Biochemie (Schüssler Salze).....	38
Weiterführende Links.....	39
Schlusswort.....	39
Hinweise, Rechtliches und Impressum.....	39

Ein Wort zuvor.

Jede Krankheit ist heilbar. Wenn, ja wenn man selbst etwas für die Heilung tut. Dies gilt ganz besonders für die chronischen Krankheiten. Auch das Lipödem als Krankheit des Bindegewebes ist eine langsam fortschreitende chronische Krankheit. Allerdings wird sie zunächst als kosmetisches Problem verharmlost.

Frauen die erste Anzeichen des Lipödems bemerken, das sind die sogenannten Reiterhosen, wird geraten abzunehmen. Selbst im fortgeschrittenen Stadium ist die oder vermehrt auch der Betroffene mehr oder weniger allein gestellt. Sehr häufig wird darauf verwiesen, dass man weniger essen bzw. seine Ernährung umstellen soll und die mit Hilfe einer professionellen Ernährungsberatung unterziehen. Dabei wird leicht übersehen, dass oft, bis auf die unteren Gliedmaßen, keine Fettansammlungen am Bauch oder Oberkörper feststellbar sind.

Auch Sport wird empfohlen, was grundsätzlich nicht falsch ist. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass die von Sportstudios empfohlenen Übungen zum Muskelaufbau unnötig sind. Beliebte sind auch Trainingspläne, die den Stoffwechsel in den „Fettverbrennungsmodus“ umschalten sollen.

Dies mag bei gleichzeitig bestehendem Übergewicht zwar einen Fettabbau des Körperfetts bewirken, hat aber keinerlei positiven Auswirkungen auf das Lipödem oder eine bestehende Cellulite. Hier sind andere Behandlungsstrategien notwendig, die zudem konsequent und über eine lange Zeit angewendet werden müssen. Nur so lässt sich das Lipödem beherrschen und bessern. Diese Behandlungen gibt es nicht auf Krankenschein, sondern erfordert Eigeninitiative..

Erst wenn Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder auch psychische Probleme hinzukommen, erfährt das Lipödem die Beachtung als Krankheit, welche bereits im ersten Stadium notwendig gewesen wäre. Jetzt wird meist eine Fettabsaugung (Liposuktion) durchgeführt, welche aber letztlich keinen dauerhaften Erfolg garantiert.

Daraus ergibt sich, dass ein Lipödem frühzeitig erkannt und behandelt werden muss, will man spätere weitreichende Komplikationen vermeiden.

Da man im Frühstadium der Krankheit keine Hilfe von medizinischer Seite erhalten wird, da hierfür weder wirksame Pillen, Tabletten oder Salben zu Verfügung stehen, bleibt nur der Weg der Selbsthilfe. Dieser Weg ist dennoch ein erfolgversprechender Weg.

In diesem Buch wird das notwendige Rüstzeug vermittelt. Es ist in zwei Abschnitte unterteilt. Im ersten Teil wird der Unterschied zwischen Cellulite und Lipödem dargestellt, sowie die Ursachen ausführlich erklärt. Der Zweite Teil beinhaltet die therapeutischen Möglichkeiten, wobei besondere Wert auf die ausführliche Beschreibung der Selbsthilfemaßnahmen gelegt wurde.

Diese begründen sich im Wesentlichen auf dem Behandlungsprinzip von Kneipp. Welches noch durch die Elemente Erde und Licht ergänzt wurde. Auch die homöopathischen Möglichkeiten werden erörtert.

Das Lipödem

Das Lipödem wird oft mit einer beginnenden Cellulite verwechselt und deshalb zunächst als kosmetisches Problem angesehen. Erst wenn das Krankheitsbild voll ausgeprägt ist, wird eine Behandlung versucht, die aber in der Regel wenig Aussichten auf eine Rückbildung der Fettgeschwülste hat. Lediglich die Begleiterscheinungen wie Schmerzen können gelindert werden.

Ob ein Lipödem vorliegt oder es sich um Cellulite handelt ist relativ einfach zu unterscheiden. Sind nur Oberschenkel- und Gesäßbereich verdickt und am übrigen Körper (Bauch) keine ausgeprägten Fettschichten sichtbar, dann handelt es sich höchstwahrscheinlich um ein Lipödem. Auch bewegt sich der Body Mass Index(BMI) der Regel im Normbereich.



Lipödem mit beginnender
Fettansammlung in der Kniekehle



Cellulitis bei
Übergewicht

Wenn man das Bild betrachtet, erkennt man links das sogenannte „Reiterhosenphänomen“. Der Oberkörper ist schlank und ein allgemeines Übergewicht liegt hier nicht vor. Dies ist bereits der erste Hinweis, dass hier ein Lipödem vorliegt. Im Vergleich dazu sieht man rechts ein allgemeines Übergewicht mit Cellulitis.

Übergewicht kann aber auch mit einem Lipödem kombiniert sein. Dies ist für die Therapie nur insofern von Bedeutung, dass zusätzlich zu den Basisanwendungen, eine Gewichtsreduktion erfolgen muss. Hier empfehle ich mein Buch [„Nein zur Cellulite bei Übergewicht“](#)

Geschichtliches

Beim Lipödem handelt es sich um eine Fettverteilungsstörung zu Lasten der Extremitäten, so dass ein Missverhältnis zwischen den überdickten Extremitäten und dem deutlich schlankeren Rumpf besteht. Dieses Missverhältnis bleibt auch bestehen, wenn zusätzlich eine Adipositas vorliegt.

Wie das Relief aus dem Hatschpsut-Tempel zeigt, ist diese Krankheit bereits vor 3500 Jahren aufgetreten. Allerdings wahrscheinlich nicht in der Häufigkeit, die in jüngster Zeit feststellbar ist. Man schätzt, dass 11 – 17 % der Frauen davon betroffen sind, wobei immer jüngere Frauen, schon bei Pubertätsbeginn, erste Anzeichen entwickeln.



Ursachen und Entstehung

Über die Ursache ist bislang nur wenig bekannt. Genetische Faktoren werden diskutiert, die ja auch bei der Entstehung des Übergewichts eine Rolle spielen sollen. Aber selbst wenn es dies Genvarianten geben sollte, so bedeutet dies nicht zwangsläufig die Ausbildung einer Adipositas oder die Entstehung eines Lipödems. Dafür sind weitere Faktoren notwendig, die anders als die genetischen Eigenschaften, beeinflussbar sind.

Entscheidend für Ausbildung eines Lipödems ist das Milieu des Bindegewebes, denn in diesem Organ entsteht das Lipödem. Stauungen in der Mikrozirkulation von Blut und Lymphflüssigkeit innerhalb des Bindegewebes, führen zu Ablagerungen, auch in den Fettzellen des Bindegewebes. Die vergrößerten Fettzellen behindern den Rückstrom des Blutes zum Herzen über den venösen Schenkel des Kapillarsystems. Dies führt zu einer Druckerhöhung innerhalb des Kapillarsystems, mit der Folge das größere Moleküle wie Eiweiß aus den Gefäßen austreten. Dieses Eiweiß bindet in hohem Maße Wasser. Es entsteht im Bindegewebe ein eiweißreiches Ödem. Bei einem gesunden Bindegewebe kann diese Flüssigkeit über das Lymphsystem abtransportiert werden. Anders bei bestehenden Abflussstörungen, die zum Beispiel über eine stundenlange sitzende und bewegungslose Tätigkeit am Schreibtisch entsteht.

In der Flüssigkeit, die aus den Kapillaren stammt, befindet sich auch Fett, meist in Form von Triglyceriden, die zur Energieversorgung der Zellen notwendig sind. Besteht jedoch ein Überschuss an gelieferten Triglyceride, das heißt, es wird von den Zellen nicht benötigt, werden diese von einem gesunden Lymphsystem abtransportiert. Ist dies nicht möglich, werden die freien Fettsäuren in den Fettzellen als Fett eingelagert. Je mehr Eiweiß und damit Wasser sich im Gewebe befindet, desto mehr Fett wird in der Unterhaut eingelagert. Erschwerend kommt hinzu, dass sich diese Fettzellen scheinbar derart verändern, sodass sie nicht mehr in der Lage sind die eingelagerten Fette in freie Fettsäuren zurückzuverwandeln. Dies ist auch der Grund dafür, dass eine Gewichtsreduktion beim Lipödem ohne generelles Übergewicht zwar zur Abmagerung des Rumpfes führt, aber das Lipödem unbeeindruckt und unverändert bleibt. Dies gilt auch bei einer wünschenswerten Gewichtsreduktion bei bestehendem Übergewicht.

Aus diesem Grund ist es unbedingt notwendig, dass ein Lipödem frühzeitig erkannt und behandelt wird, will man ein Fortschreiten der Krankheit verhindern.

Die üblichen Therapieversuche

Eine kritische Betrachtung der in Praxen, Kliniken und Instituten zur Cellulitbehandlung angewendeten Methoden.

Wie bereits erwähnt reicht eine Ernährungsumstellung und Gewichtsabnahme beim klassischen Lipödem nicht aus und ist in der Regel unwirksam. Auch die oftmals verordnete Lymphdrainage, ob manuell oder mittels Geräten ist wenig erfolgversprechend. Hier wird zwar Bewegung in das Lymphsystem gebracht, aber die zwei bis drei Anwendungen pro Woche ändern am Grundproblem nichts. Im Prinzip gilt dies für alle Therapien, die nur einige Stunden wöchentlich durchgeführt werden, dazu gehört auch die Kälte- oder Wärmekammer. Eine Operation (Fettabsaugung) als letzte Möglichkeit um zumindest eine optische Korrektur und auch eine gewisse Beschwerdefreiheit zu erreichen, ist in vielen Fällen notwendig, ändert aber an der Ursache auch nichts.

Tatsache ist, dass die Therapie des Lipödems tägliche therapeutische Maßnahmen erfordert, will man die Ursache erfolgreich behandeln.

Da das Lipödem auf der gleichen Grundlage wie die Cellulitis entsteht und damit auch mit den selben Maßnahmen behandelt werden muss, zunächst einige Ausführungen zur Cellulite.

Cellulite

Cellulite ist ein Problem, unter dem vor allem Frauen leiden. Aber auch immer mehr Männer sind davon betroffen. Heutzutage betrifft dies nicht nur übergewichtige Frauen, sondern immer mehr schlanke und junge Frauen und auch Männer.

Bereits in früheren Jahrhunderten war die Cellulite bekannt, wie man eindeutig auf Gemälden von Rubens und Gauguin feststellen kann.



Das Bild „Toilette der Venus“ von Rubens.

Nun galt zur damaligen Zeit ein anderes Schönheitsideal. Üppige und ausladende Frauenkörper entsprachen dem Zeitgeist. Übergewicht in überschaubaren Grenzen war erwünscht. Betrachtet man die Oberschenkel und den Hüftbereich der Venus, so fällt auf, dass Rubens auch eine dezente Cellulite festgehalten hat. Natürlich stellt sich die Frage, ob nicht doch eine massive Cellulite bei seinem Modell vorgelegen hat und er diese nur nicht dokumentierte. Andererseits kann man aber auch annehmen, dass zur damaligen Zeit die Cellulite, nicht in dieser starken Ausprägung aufgetreten ist wie zu heutiger Zeit. Warum diese Annahme zutreffend sein könnte, erfahren Sie, wenn Sie die Ursachen für die auch bei schlanken Frauen verstärkt auftretende Cellulite kennenlernen.

Gemeinhin wird angenommen, dass Cellulite oder auch Zellulitis, nur übergewichtige Personen betrifft. Dies ist ein Irrtum, denn es gibt schlanke Menschen, die davon betroffen sind und ebenso Übergewichtige, die keine „Orangenhaut“, wie die Cellulite auch genannt wird, entwickeln.

Dieses Buch ist speziell für die Betroffenen gedacht, die schlank und normalgewichtig sind. Wer zusätzlich zur Cellulite, auch unter Übergewicht leidet, dem empfehle ich mein Buch ["Nein zur Cellulite bei Übergewicht"](#). In diesem Buch erhalten Sie zahlreiche Empfehlungen, wie Sie erfolgreich Ihr Übergewicht reduzieren können. Außerdem ist mein Buch „Wirksame Abnehm Tipps und wie man sie anwendet“ darin enthalten.

Was ist Cellulite?

Cellulite ist ein langsam ablaufender destruktiver Prozess des Unterhautzellgewebes. Betroffen davon sind die Strukturen, welche für die Festigkeit des Bindegewebes verantwortlich sind. Das sind im Wesentlichen Fasern, die aus Kollagen und Elastin bestehen. Diese bilden eine netzartige Struktur, die einerseits die Unterhautfettzellen (Subcutis) als dichte und feste Schicht von den restlichen Hautabschnitten trennen, aber auch in allen Hautschichten in loser Formation vorliegen.

Ursprünglich wurden diese lediglich durch den natürlichen Alterungsprozess geschwächt, sodass sich erst jenseits der Dreißig und noch später eine Cellulite ausbildete. Vor etwa 40 Jahren war nur jede zweite Frau über dreißig davon betroffen. Bei Männern trat sie nur ganz vereinzelt auf. Vor zwanzig Jahren waren es bereits über 80 % der Frauen. Jetzt sind es über 90 % und auch bei den Männern ist eine steigende Tendenz feststellbar. Hinzu kommt, dass sich die Orangerhaut bereits bei Mädchen in der Pubertätsphase zeigt. Dies lässt zweifellos den Schluss zu, dass ein weiterer Grund, außer der altersbedingten Veränderung der Haut, für die Entstehung der Cellulite vorliegen muss.

Teil 1

Grundlagen zur Anatomie und die Ursachen von Lipödem und Cellulite

Kann man etwas tun?

Ja, man kann tatsächlich etwas gegen die Cellulite tun, wenn man die Ursachen kennt und die sich daraus ergebenden Behandlungsstrategien.

Übrigens nannte man Cellulite früher Cellulitis oder auch Zellulitis. Die Endsilbe „itis“ bezeichnet in der medizinischen Terminologie eine Entzündung, was die Cellulite definitiv nicht ist. Wobei hier der Bogen zum Lipödem gespannt werden kann. Das Lipödem entsteht nach Meinung einiger Mediziner durch eine schleichende Entzündung der bindegewebigen Strukturen, die zur Zerstörung von Fettzellen führt, welche vernarben und die Versorgung und auch Entsorgung des Gewebes zusätzlich behindern.

Deshalb kann man beide als eine Art von Zivilisationskrankheit bezeichnen, wenn man berücksichtigt, dass bereits Teenager und immer mehr Männer davon befallen werden. Unter diesem Gesichtspunkt betrachtet, muss es auch eine Möglichkeit geben, diese effektiv zu behandeln.

In diesem Buch erfahren Sie, wie sie entsteht und natürlich auch, wie man sie verhindern, bessern und im günstigsten Fall heilen kann. Sie werden erfahren, dass eine erfolgreiche Behandlung nicht nur aus einer einzigen Maßnahme besteht, sondern die Berücksichtigung mehrere Bereiche erfordert. Diese Bereiche können über unterschiedliche Therapien positiv beeinflusst werden.

Die einzelnen Therapien werden in diesem Buch so ausführlich vorgestellt, sodass sie diese selbst anwenden können. Wenn Sie dazu bereit sind selbst etwas zu tun, dann werden Sie Ihre Cellulite, und natürlich auch das Lipödem, wirksam und ohne viel Geld auszugeben, behandeln können.

Die drei Stadien

Um den Sinn der in diesem Buch vorgestellten Behandlungsstrategien zu verstehen, ist es sinnvoll zu wissen, wo das Geschehen stattfindet und warum es stattfindet.

Die Cellulite wird in drei Stadien eingeteilt.



Das erste Stadium erkennt man daran, dass, wenn man die noch makellose Haut zusammendrückt, sich die ersten

Zeichen der Veränderungen zeigen. Mit der richtigen Strategie, kann dieses Stadium dauerhaft erhalten, ja auch deutlich gebessert werden.



Im zweiten Stadium ist die Orangenhaut dezent im Stehen und auch ohne Druck sichtbar. Deutlicher wird sie im Sitzen erkennbar. Dieses Stadium kann man, durch geeignete Maßnahmen, erfolgreich in das erste Stadium zurückführen.



Das dritte Stadium zeigt die Hautveränderungen sehr deutlich. Oft ist dieses Stadium mit mehr oder minder starkem Übergewicht vergesellschaftet. Auf dem Bild erkennt man, dass diese Frau eigentlich kein Übergewicht haben dürfte. Hier sind die Problemzonen Gesäß und Oberschenkel (Reiterhosenphänomen) von den vergrößerten Fettzellen betroffen. Dieses Phänomen tritt ausschließlich bei Frauen auf und ist meist unabhängig von einer Überernährung. Es ist durch eine Diät nicht zu beheben. Eine Ursache liegt darin, dass in diesen Gebieten die Unterhautfettschicht besonders dick ist, und deshalb besonders anfällig für Veränderungen der Zellstruktur. Warum sich in diesem Bereich aber die Zellstruktur ändert, erfahren Sie in den nachfolgenden Kapiteln. Doch auch in diesem Stadium sind noch deutliche Verbesserungen des Hautprofils möglich. Dazu gehört auch ein langsamer und auf die Problemzonen gerichteter Fettabbau. Dazu mehr im therapeutischen Teil des Buches.

Ursachen

"Wer das Warum weiß, erträgt fast jedes Wie", sagte Nietzsche

Abgewandelt könnte man formulieren: „Wer das Warum kennt, der weiß auch, was er tun muss!“ Um das „Warum“ der Cellulite zu erfassen, ist es erforderlich, zunächst einmal einen Ausflug in die Anatomie zu unternehmen. Dies hilft Ihnen zu erkennen, warum die im therapeutischen Teil vorgeschlagenen Behandlungen notwendig sind und durchgeführt werden sollten, will man der Cellulite Paroli bieten.

Wie auf den ersten Seiten des Buches bereits erwähnt, ist eine Ursache die altersbedingte Veränderung der

Hautstrukturen. Auch wenn man diese nicht verhindern kann, so kann man auf die Geschwindigkeit und Ausprägung dennoch Einfluss nehmen. Die Hauptursachen dafür, dass immer jüngere Menschen betroffen sind, sowie vermehrt auch Männer, liegen in der „modernen“ Ernährung und dem Mangel an Bewegung. Doch zunächst einmal nähere Informationen, über den Ort des Geschehens.

Wenn auf den folgenden Seiten immer von der Cellulite geredet wird, so ist auch das Lipödem gemeint. Weiterhin enthält dieses Buch auch einige Hinweise und Empfehlungen, die auf eine Gewichtsreduktion gezielt sind. Auch wenn das Lipödem unabhängig vom Übergewicht entstehen kann, so ist es bei über 50 % der Betroffenen ebenfalls vorhanden und sollte vermieden werden, will man die Erfolgsaussichten verbessern.

Die Haut – Ort des Geschehens

Schema des Aufbaus der Haut



Wie Sie auf diesem Bild erkennen können, besteht unsere Haut aus verschiedenen Schichten. Die oberste Hornschicht, bildet den Schutzmantel für unser Innenleben. Als Schutzmantel ist sie relativ undurchlässig. Deshalb sind die beworbenen Anticellulite-Cremes und Lotionen für eine Behandlung der tieferen Schichten sinnlos, da die Wirkstoffe diese nicht erreichen können. Eine gewisse optische Wirkung entsteht lediglich durch vermehrte Feuchtigkeitseinlagerung in der Hornschicht.

Hauptziel einer erfolgreichen Behandlung ist aber die tiefer gelegene Schicht. Wobei das Hauptaugenmerk auf der mittleren Schicht (Epidermis) liegt. Hier befinden sich alle aktiven Zellen, die Blutgefäße, die Lymphbahnen, Nerven und Schweiß- und Talgdrüsen. In diesem Bereich findet ein aktiver Stoffwechsel statt. Aber auch der darunter liegende Bereich, das Unterhautfettgewebe, ist einer Therapie zugänglich.

Betrachten wir diese mittlere Schicht einmal näher.