dm Magazin

November 2026

alverde



LICHTBLICKE

Die Freude, den Winter zu umarmen

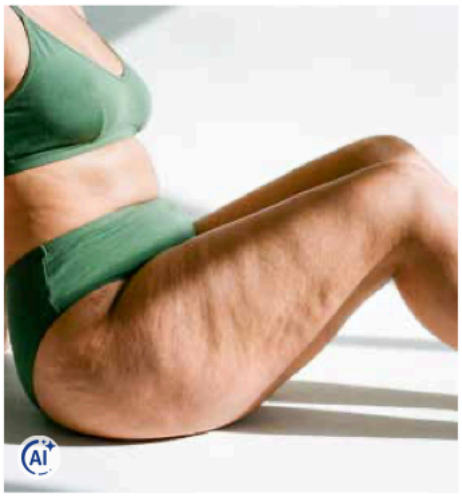
Schwamm drüber
Pflegehelfer unter der Dusche

Altern
Neue Perspektiven und neue Freiheiten

Schön aufrecht
Wie die Körperhaltung unsere Stimmung beeinflusst

Susan Link

Über den Mut ihrer Generation





Leben mit Lipödem

Nicht dick, sondern krank

Schwere Beine, Druckschmerzen und das Gefühl, sich im eigenen Körper nicht wohlzufühlen – für viele Frauen gehört das jahrelang zum Alltag. Doch statt einer Diagnose hören sie oft nur einen Satz: „Sie müssen abnehmen." Auch Talia Menzel gab sich lange selbst die Schuld dafür, dass ihr Körper nicht dem anderer Frauen entsprach. Erst 15 Jahre nach den ersten Beschwerden erhielt sie die Diagnose Lipödem. Heute spricht die 35-Jährige offen über ihren Weg und erreicht damit mehr als 100.000 Menschen auf Instagram. Ihr Ziel: anderen Betroffenen Mut machen und zeigen, dass hinter den Schmerzen oft mehr steckt als vermeintlich mangelnde Disziplin.



> **Ich habe mich versteckt und jedes Jahr eine neue Diät gemacht.**
>
> Talia Menzel



15 Jahre bis zur Diagnose: Heute spricht Talia Menzel offen über ihr Leben mit Lipödem und macht anderen Betroffenen Mut.

„Ich dachte, ich müsse mich einfach nur mehr anstrengen."

Mit Beginn der Pubertät veränderte sich Talias Körper. Ihre Beine wurden kräftiger, bekamen Dellen und fühlten sich zunehmend schwer an. Diäten und Sport schienen bei ihr nicht zu funktionieren. „Ich dachte viele Jahre, ich müsse mich einfach mehr anstrengen", erzählt sie. „Mein Bauch wurde schlanker, aber meine Beine blieben immer gleich." Was sie damals nicht wusste: Hinter ihren Beschwerden steckte eine chronische Fettverteilungsstörung. Lipödem betrifft nahezu ausschließlich Frauen. Typisch sind eine ungleichmäßige Fettvermehrung an Beinen und teilweise Armen, Druckschmerzen sowie schwere Beine. Das Problem: Viele Symptome werden zunächst mit Übergewicht verwechselt. Dadurch vergeht oft viel Zeit, bis Betroffene die richtige Diagnose erhalten.

Als der Schmerz endlich einen Namen bekam

Auch Talia suchte lange nach einer Erklärung. Mit 29 Jahren ging sie erneut zum Arzt – eigentlich in der Hoffnung, zu erfahren, warum sie trotz aller Bemühungen nicht abnahm. Stattdessen erhielt sie eine Diagnose, mit der sie zunächst nichts anfangen konnte. „Es war erst einmal ein Schock. Ich hörte nur: unheilbar. Operation oder Kompression." Gleichzeitig empfand sie Erleichterung. Zum ersten Mal verstand sie, warum ihr Körper anders reagierte, warum Schmerzen für sie Alltag waren und weshalb sie sich jahrelang völlig zu Unrecht selbst die Schuld daran gegeben hatte. Heute weiß Talia, dass sie mit dieser Erfahrung nicht allein ist. Über ihren Instagram-Kanal @taliamenzel erhält sie täglich Nachrichten von Frauen, die einen ähnlichen Leidensweg hinter sich haben. Viele berichten, dass ihre Beschwerden nicht ernst genommen wurden und sie denselben Rat wie Talia erhielten: abnehmen. Genau darin sieht sie eines der größten Probleme. Wer über Jahre immer wieder hört, die Beschwerden seien eingebildet oder selbst verschuldet, verliert irgendwann den Mut, erneut ärztliche Hilfe zu suchen. Dabei kann ein Lipödem schlanke Frauen ebenso betreffen wie Frauen mit höherem Körpergewicht. Schmerzen und Druckempfindlichkeit sind von außen nicht sichtbar – und so zweifeln Betroffene häufig selbst an ihren Beschwerden.

Den eigenen Körper neu verstehen

Nach der Diagnose entschied sich Talia bewusst gegen eine Liposuktion, bei der Fettzellen mithilfe eines operativen Eingriffs abgesaugt werden. Stattdessen begann sie, ihren Alltag Schritt für Schritt umzustellen. Heute weiß sie, was ihrem Körper guttut – und was ihre Beschwerden verstärken kann. „Früher habe ich gegen meinen Körper gekämpft. Heute arbeite ich mit ihm", sagt sie. Für sie bedeutet das vor allem, genau hinzuhören: Welche Lebensmittel tun ihr gut? Wann verstärken Stress oder Schlafmangel die Beschwerden? Welche Bewegung fühlt sich richtig an? Dabei geht es ihr nicht um Verzicht, sondern um bewusste Entscheidungen. Wer nie mit Lipödem gelebt hat, könne sich die Schmerzen kaum vorstellen, sagt sie. „Man steht morgens auf, hat schwere Beine, ein unglaubliches Ziehen und starke Wassereinlagerungen. Eigentlich bräuchte man den ganzen Tag Pause, weil man vor Schmerzen kaum noch klar denken kann." Heute erlebt sie solche Tage nur noch selten. Statt extremem Training setzt sie auf sanfte Bewegung wie Yoga, Pilates oder Krafttraining mit wenig Gewicht. Auch kleine Routinen gehören für sie inzwischen selbstverständlich zum Alltag: Zitronenwasser am Morgen, Wechselduschen, Trockenbürsten, eine antientzündliche Ernährung und bewusste Pausen, um Stress abzubauen. Was Talia persönlich hilft, ist keine allgemeingültige Therapie. Jede Betroffene sollte gemeinsam mit ihrem Arzt den individuell passenden Behandlungsweg finden.

Wenn Scham das Leben bestimmt

Lipödem hat nicht nur körperliche Folgen. Viele Betroffene schämen sich für ihren Körper, vermeiden Schwimmbadbesuche oder ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück. Auch Talia kennt

> **Früher habe ich gegen meinen Körper gekämpft. Heute arbeite ich mit ihm.**
>
> Talia Menzel

diese Gefühle. „Ich habe mich versteckt, jedes Jahr eine neue Diät gemacht und mich ständig mit anderen verglichen." Heute sieht sie ihren Körper anders. „Mein Körper ist ein Teil von mir – aber er definiert nicht, wer ich bin." Eine Botschaft, die ankommt. Besonders bewegt hat sie die Nachricht einer Mutter, die nach Jahren erstmals wieder mit ihren Kindern ins Schwimmbad gegangen ist.

Die richtige Behandlung ist individuell

Ihre Erfahrungen teilt sie nicht nur auf Instagram, sondern auch in ihrem Podcast „Leicht und Frei". Dabei betont sie immer wieder, dass es nicht den einen richtigen Weg gibt. Manche Frauen entscheiden sich für eine Liposuktion, andere setzen auf konservative Maßnahmen oder kombinieren verschiedene Behandlungsformen. Eine Operation kann ein wichtiger Baustein sein, bringt aber auch Risiken mit sich. Welche Voraussetzungen gelten, sollten Betroffene direkt mit ihrer Krankenkasse klären.

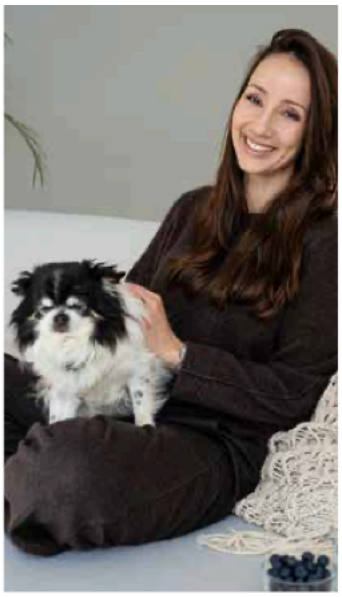
Dem eigenen Gefühl vertrauen

Wenn Talia heute einer Frau begegnen würde, die gerade dieselben Zweifel hat wie sie früher, würde sie ihr vor allem eines sagen: „Nimm Deine Schmerzen ernst. Du bildest sie Dir nicht ein. Und Du bist nicht schuld an Deinem Lipödem." Sie wünscht sich, dass Frauen ihrem Körper wieder vertrauen, Fragen stellen und sich Hilfe holen – auch dann, wenn sie zunächst nicht ernst genommen werden. Denn manchmal beginnt Veränderung mit einer Diagnose.

Lipödem

Symptome auf einen Blick

- **Schwere, gespannte Beine oder Arme**
- **Druck- und Berührungsschmerzen**
- **Symmetrische Fettvermehrung an Beinen und/oder Armen**
- **Schnelle Bildung von blauen Flecken**
- **Schwellungen und Spannungsgefühl, oft im Tagesverlauf zunehmend**
- **Schmerzen bei langem Stehen oder Sitzen**
- **Beschwerden verstärken sich häufig in hormonellen Umstellungsphasen (z. B. Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre)**
- **Trotz Ernährung und Sport nimmt der Oberkörper oft ab, während Beine oder Arme kaum schlanker werden.**







Heute geht Talia Menzel offen mit ihrem Lipödem um und zeigt ihren Körper, wie er ist.

Tipp
Spezialisierte Phlebologen, Lymphologen oder zertifizierte Lipödem-Zentren können eine gezielte Diagnostik durchführen.

GUT ZU WISSEN

Seit Januar 2026 ist die operative Fettabsaugung (Liposuktion) beim Lipödem unabhängig vom Krankheitsstadium eine Regelleistung der gesetzlichen Krankenkassen. Trotzdem ist sie keine Universallösung, sondern ein operativer Eingriff, der sorgfältig abgewogen werden muss. Sie ist keine Heilung des Lipödems und ersetzt weder eine sorgfältige Diagnostik noch ein individuell abgestimmtes Behandlungskonzept. Oft ist sie Teil einer umfassenden Therapie aus konservativen und operativen Maßnahmen.

UNSER EXPERTE



DR. MED. DAVID BENJAMIN CHRISTEL
Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie sowie ärztlicher Leiter der CG LYMPHA, Kölner Fachklinik für operative Lymphologie

3 Fragen an unseren Experten

Warum wird das Lipödem so häufig zu spät erkannt?

Viele Frauen werden mit ihren Beschwerden über Jahre nicht ernst genommen. Schmerzen, Druckempfindlichkeit oder psychische Belastungen werden häufig auf Übergewicht zurückgeführt – verbunden mit dem Rat, einfach abzunehmen oder sich mehr zu bewegen. Gleichzeitig gibt es zu wenige spezialisierte Anlaufstellen, sodass bis zur richtigen Diagnose oft fünf bis zehn Jahre vergehen. Dabei ist eine frühe Diagnose entscheidend. Je früher ein Lipödem erkannt wird, desto eher können wir Beschwerden lindern und die passende Therapie einleiten. Digitale Lösungen können helfen, diese Zeit bis zur Diagnose deutlich zu verkürzen.

Welche Rolle können digitale Lösungen in Diagnostik und Aufklärung spielen?

Digitale Anwendungen können den Zugang zu medizinischer Expertise erheblich erleichtern – ohne die Ärztin oder den Arzt zu ersetzen. Plattformen wie LipoCheck ermöglichen es Patientinnen, ihre Beschwerden strukturiert zu dokumentieren, Fotos hochzuladen und eine fachärztliche Ersteinschätzung zu erhalten. Das spart wertvolle Zeit und erleichtert den Einstieg in die weitere Behandlung. Die endgültige Diagnose bleibt jedoch immer eine ärztliche Aufgabe.

Wo steht die Versorgung aktuell?

Das Bewusstsein für das Lipödem wächst, und Patientinnen informieren sich heute deutlich besser als noch vor einigen Jahren. Gleichzeitig bestehen weiterhin große Versorgungslücken: Es gibt zu wenige spezialisierte Ärztinnen und Ärzte, lange Wartezeiten und regionale Unterschiede. Deshalb müssen wir Versorgung neu denken. Digitalisierung kann Patientinnen schneller zu den richtigen Experten führen, Diagnosen effizienter machen und Hausärzte, Fachärzte, Kliniken und Therapeutinnen besser vernetzen. So lässt sich die Versorgung langfristig deutlich verbessern.

„Noch immer warten viele Frauen Jahre auf die richtige Diagnose. Digitale Lösungen können helfen, diese Zeit deutlich zu verkürzen.“

Dr. med. David Benjamin Christel