



Selbsttest: Leide ich an einem Lipödem?

Dieser Test ist nur eine Orientierungshilfe für den medizinischen Laien, ähnlich einem „Psychotest“, wie man ihn oft in Frauenzeitschriften findet.

Er soll Ihnen eine erste Groborientierung darüber geben, wie wahrscheinlich Ihre Beschwerden auf ein Lipödem zurückzuführen sind, oder nicht.

Der Test kann keinesfalls eine gründliche ärztliche Untersuchung ersetzen.

Ein positives Testergebnis macht das Vorliegen eines Lipödems wahrscheinlicher, ein negatives Ergebnis schließt dies aber nicht sicher aus.

Dr. Florian Netzer, München

So funktioniert es:

Beantworten Sie die Fragen wirklich ehrlich.

Kreuzen Sie erst alle, Ihnen am besten zutreffend erscheinenden, Antworten an.

Dann erst sehen Sie in der Punkte-Liste (Seite 3) nach, wieviel Punkte die jeweilige Antwort erbringt, und zählen Sie die erzielten Punkte zusammen.

- **Wichtig:** bei allen Fragen, mit Ausnahme der Frage 4, ist immer nur ein Kreuz erlaubt. Nur bei Frage 4 können Sie bis zu fünf Kreuze machen, wenn so viele Antworten zutreffen.
- **Wichtig:** es gibt auf manche Antworten *Minuspunkte*. Wenn Ihre Antworten auch Minuspunkte ergeben haben, müssen sie deren Summe von der Summe der anderen abziehen, um das Ergebnis korrekt zu ermitteln!

Dann sehen Sie in der Ergebnis-Liste (Seite 4) nach, welche grobe Wahrscheinlichkeit besteht, dass Sie an einem Lipödem leiden, oder nicht.

Die Fragen

- 1) Das Wachstum der „Fettpolster“ begann
 - a) vor meinem 11. Lebensjahr
 - b) mit dem Ende der Pubertät
 - c) mit der Pubertät

- 2) In meiner Familie
 - a) bin nur ich betroffen
 - b) sind auch weibliche Verwandte ersten Grades betroffen (Schwestern, Mutter)
 - c) sind auch die Männer betroffen

- 3) Die „Fettpolster“ sind

PRIVATES INSTITUT FÜR VENENCHIRURGIE

Dr. med. Florian Johannes Netzer
Facharzt für Chirurgie

Herzogstraße 58
80803 München

Fon +49 (0)89 242 434 38
Fax +49 (0)89 242 434 39

www.venenfrei.com
institut@venenfrei.com



- a) immer gleich groß
 - b) sind manchmal deutlich stärker
 - c) sind morgens kleiner als abends
- 4) ACHTUNG: bei dieser Frage können bis zu 5 Lösungen angekreuzt werden!**
Die „Fettpolster“ sind
- a) an den Oberschenkeln innen und außen
 - b) an den Oberschenkeln nur außen
 - c) an den Oberschenkeln nur hinten
 - d) an den Oberschenkeln nur vorne
 - e) an den Oberschenkeln nur innen
 - f) an den Oberschenkeln vorne und innen und außen
 - g) an und über den Fesseln
 - h) in der Kniekehle
 - i) vor dem Schienbein
 - j) in der Leistenbeuge
 - k) am Hals
 - l) am Oberarm
 - m) am Unterarm
 - n) am Brustkorb
- 5) An den Beinen neige Ich**
- a) nicht besonders zu Blutergüssen
 - b) habe ständig Blutergüsse, ohne mich an eine Ursache erinnern zu können
 - c) neige ein wenig zu Blutergüssen
- 6) Meine Beine fühlen sich**
- a) morgens ganz leicht an, und kommen mir deutlich dünner vor
 - b) sind morgens genauso „bleischwer“ und „angelaufen“ wie am Abend
 - c) werden im Laufe des Tages immer schwerer, und laufen an
- 7) In den vergangenen zehn Jahren waren die „Fettpolster“**
- a) zwischenzeitlich deutlich kleiner
 - b) deutlich größer
 - c) immer gleich
 - d) wurden sie immer größer
 - e) wurden sie schubweise größer
- 8) Die „Fettpolster“ sind**
- a) ständig unerträglich schmerzhaft
 - b) nur druckschmerzhaft
 - c) sind sowohl spontan, als auch auf Druck schmerzhaft, aber nicht extrem

PRIVATES INSTITUT FÜR VENENCHIRURGIE

Dr. med. Florian Johannes Netzer
Facharzt für Chirurgie

Herzogstraße 58
80803 München

Fon +49 (0)89 242 434 38
Fax +49 (0)89 242 434 39

www.venenfrei.com
institut@venenfrei.com



- d) schmerzfrei
- 9) Die „Fettpolster“ an den Beinen (egal ob Ober- oder Unterschenkel) sind
- a) weitgehend symmetrisch auf beiden Seiten
 - b) nur auf einer Seite vorhanden
 - c) auf einer Seite deutlich stärker, als auf der anderen

Punkteverteilung

Zu jeder möglichen Antwort jeder Frage, finden Sie hier die zugeteilten Punkte.

Notieren Sie sich die erzielten Punkte und vergessen Sie keinesfalls, dass sich darunter auch *negative Punkte* befinden können, die mit einem Minuszeichen (-) versehen sind: diese Punkte müssen Sie von den positiven Punkten abziehen, um korrekt zu einem Ergebnis zu kommen!

- 1) Punkte für die jeweils angekreuzte Antwort
- a) - 2
 - b) 1
 - c) 2
- 2) Punkte für die jeweils angekreuzte Antwort
- a) 2
 - b) 3
 - c) - 4
- 3) Punkte für die jeweils angekreuzte Antwort
- a) 2
 - b) 0
 - c) 2
- 4) Punkte für die jeweils angekreuzte Antwort
- a) 4
 - b) 1
 - c) 3
 - d) 3
 - e) 1
 - f) 4
 - g) 4
 - h) - 4
 - i) 3
 - j) - 4
 - k) - 5
 - l) 2
 - m) 2
 - n) - 5

PRIVATES INSTITUT FÜR VENENCHIRURGIE

Dr. med. Florian Johannes Netzer
Facharzt für Chirurgie

Herzogstraße 58
80803 München

Fon +49 (0)89 242 434 38
Fax +49 (0)89 242 434 39

www.venenfrei.com
institut@venenfrei.com



- 5) Punkte für die jeweils angekreuzte Antwort
a) 0
b) 3
c) 1
- 6) Punkte für die jeweils angekreuzte Antwort
a) 0
b) 3
c) 3
- 7) Punkte für die jeweils angekreuzte Antwort
a) -4
b) -3
c) 2
d) 3
- 8) Punkte für die jeweils angekreuzte Antwort
a) 0
b) 2
c) 2
d) 1
- 9) Punkte für die jeweils angekreuzte Antwort
a) 2
b) -3
c) -2

Auswertung

Negative Punktzahl bis 10 Punkte

Das Vorliegen eines typischen Lipödems ist eher nicht wahrscheinlich, wengleich dieser Test dies keinesfalls ausschließen kann.

Es finden sich aber in den Antworten Hinweise auf das Vorliegen einer anderen Ursache oder Mitursache für Fettgewebsfehlverteilung oder Fettgewebsvermehrung.

11 bis 20 Punkte

Die Antworten machen das Vorliegen eines typischen Lipödems wahrscheinlich, wengleich dieser Test dies keinesfalls beweisen kann.

Mehr als 20 Punkte

Die Wahrscheinlichkeit, dass ein typisches Lipödem vorliegt, ist – unter der Einschränkung, dass dieser Test dies keinesfalls beweisen kann – hoch.

PRIVATES INSTITUT FÜR VENENCHIRURGIE

Dr. med. Florian Johannes Netzer
Facharzt für Chirurgie

Herzogstraße 58
80803 München

Fon +49 (0)89 242 434 38
Fax +49 (0)89 242 434 39

www.venenfrei.com
institut@venenfrei.com



Schlussbemerkung

Das Lipödem ist eine nur äußerst gering erforschte Krankheit. Die im Test verwendeten Fragen gründen auf den häufigsten körperlichen Erscheinungen, und den typischen Anamnesen (Krankengeschichten) meiner Lipödem-Patientinnen, die ich in jahrzehntelanger Erfahrung gesammelt habe.

Ebenfalls aus dieser reichen Erfahrung mit der Krankheit Lipödem habe ich aber auch gelernt, dass es viele abweichende Krankheitsgeschichten (z.B. zum ersten Auftreten der Erscheinungen) und dem individuellen Erscheinungsbild gibt, sodass dieser Test nur eine sehr stark vereinfachende, sehr grobe Orientierung bieten kann.

Keinesfalls ersetzt er eine gründliche Untersuchung durch spezialisierte Fachärzte.

PRIVATES INSTITUT FÜR VENENCHIRURGIE

Dr. med. Florian Johannes Netzer
Facharzt für Chirurgie

Herzogstraße 58
80803 München

Fon +49 (0)89 242 434 38
Fax +49 (0)89 242 434 39

www.venenfrei.com
institut@venenfrei.com

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie | Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie |
Mitglied der Ärztekammer Bayern | Member of Bavarian International Health Association | Fellow of the Royal Society of Medicine