

# Inhaltsverzeichnis

**Einleitung** . . . . . 11

  

**1 Die Störung in der Fettverteilung und die Konsequenzen im Alltag** 17

1.1 Die Disposition liegt in den Genen . . . . . 18

1.2 Eine chronische Krankheit, die Geduld verlangt . . . . . 20

1.3 Wenn Träume kleiner werden . . . . . 22

1.4 Der Patientinnenbogen oder: Wie alles beginnt . . . . . 24

1.5 Medizinische Fakten . . . . . 27

1.5.1 Fettstoffwechselstörungen/Dyslipidämien . . . . . 27

1.5.2 Lipödem – Diagnostik und Pathogenese . . . . . 31

  

**2 Das Muster der Krankheit** . . . . . 33

2.1 Das Fettgewebe . . . . . 34

2.1.1 Die weißen Fettzellen . . . . . 35

2.1.2 Die braunen Fettzellen . . . . . 37

2.1.3 Die beigen Fettzellen . . . . . 38

2.2 Diät, Diät und kein Ende der Diät . . . . . 39

2.3 Wachsam sein und Trigger vermeiden . . . . . 41

2.4 Wie die Mutter so die Tochter? . . . . . 43

2.5 „Ich bin liebenswert!“ . . . . . 45

2.6 Ein Lipödem ist ein Lipödem und kein Stellvertreterproblem . . . . . 47

2.7 Medizinische Fakten . . . . . 49

2.7.1 „Browning“ – Was bedeutet die „Umwandlung“ von weißen  
in braune Fettzellen? . . . . . 49

  

**3 Die Mitleidenschaft der Organe und Systeme** . . . . . 53

3.1 Müder Körper, müder Geist . . . . . 54

3.1.1 Das Fatigue-Syndrom . . . . . 55

3.1.2 Den Kampf aufnehmen . . . . . 56

3.2 Die Krankheiten hinter den Daten und Fakten . . . . . 58

|          |                                                                             |           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.2.1    | Das Hashimoto-Syndrom . . . . .                                             | 60        |
| 3.2.2    | Adipositas . . . . .                                                        | 60        |
| 3.2.3    | PCO-Syndrom . . . . .                                                       | 60        |
| 3.2.4    | Rheuma . . . . .                                                            | 61        |
| 3.2.5    | Schlafstörung . . . . .                                                     | 61        |
| 3.3      | Medizinische Fakten: Lipödem-Forschung . . . . .                            | 63        |
| 3.3.1    | Untersuchung von Lipödem-Fettstammzellen . . . . .                          | 63        |
| 3.3.2    | Lipödem – eine Folge des hormonellen Ungleichgewichts? . .                  | 64        |
| 3.3.3    | Lipödem – eine chronisch entzündliche Erkrankung? . . . . .                 | 64        |
| <b>4</b> | <b>Konservative Therapien und ihre Grenzen . . . . .</b>                    | <b>69</b> |
| 4.1      | Am Anfang ist die Stammzelle . . . . .                                      | 70        |
| 4.2      | Liposuktion – nicht bei Adipositas . . . . .                                | 72        |
| 4.3      | Was hilft, was hilft nicht? . . . . .                                       | 74        |
| 4.3.1    | Lymphdrainage, Kompressionsstrümpfe, Sirtuine . . . . .                     | 74        |
| 4.3.2    | Sirtuine – Keine vollen Teller am Abend . . . . .                           | 75        |
| 4.4      | Disziplin als erste Tugend . . . . .                                        | 78        |
| 4.5      | Medizinische Fakten: Lipödem-Forschung . . . . .                            | 80        |
| 4.5.1    | Wie hängen Fettgewebe und Immunsystem zusammen? . . . .                     | 80        |
| 4.5.2    | Wie hängen Entzündungsreaktionen und Fettverbrennung<br>zusammen? . . . . . | 81        |
| <b>5</b> | <b>Wenn die Seele nach Hilfe schreit . . . . .</b>                          | <b>83</b> |
| 5.1      | Die Grübelspirale . . . . .                                                 | 84        |
| 5.1.1    | Gedankenkreisen stoppen . . . . .                                           | 84        |
| 5.1.2    | Zu positiven Gedanken finden . . . . .                                      | 85        |
| 5.2      | Die Treiber für Unmut . . . . .                                             | 86        |
| 5.2.1    | Die Seele stärken . . . . .                                                 | 86        |
| 5.2.2    | Leid für die Seele ist Stress für den Körper . . . . .                      | 87        |
| 5.3      | Zwei Arten von Weinen . . . . .                                             | 88        |
| 5.3.1    | Der Schmerz beim Lipödem . . . . .                                          | 88        |
| 5.3.2    | Das Stellvertretersyndrom . . . . .                                         | 90        |
| 5.4      | Perspektivenwechsel . . . . .                                               | 92        |
| 5.4.1    | Kreativ werden . . . . .                                                    | 92        |
| 5.4.2    | Auf andere Gedanken kommen . . . . .                                        | 93        |
| 5.4.3    | Jedes Lipödem ist anders . . . . .                                          | 94        |
| 5.5      | Medizinische Fakten . . . . .                                               | 95        |
| 5.5.1    | Acht Schritte der Lipödem-Akzeptanz . . . . .                               | 95        |

|          |                                                                   |     |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>6</b> | <b>Entlang der Leitlinie der modernen Forschung</b>               | 101 |
| 6.1      | Genetik und Epigenetik                                            | 102 |
| 6.2      | Positives Denken beeinflusst das Handeln                          | 104 |
| 6.3      | Der wache Blick auf die Tochter                                   | 106 |
| 6.4      | Therapie nach Leitlinie                                           | 107 |
| 6.5      | Medizinische Fakten: Lipödem-Forschung                            | 110 |
| 6.5.1    | Hypertrophie und Hyperplasie des Fettgewebes                      | 110 |
| 6.5.2    | Kapillarfragilität und Lymphödem                                  | 112 |
| <b>7</b> | <b>Die drängenden Fragen und der Weg zur Liposuktion</b>          | 117 |
| 7.1      | Der lange Weg zur Diagnose                                        | 118 |
| 7.2      | Das mangelnde Verständnis der anderen                             | 120 |
| 7.3      | Informieren und Hilfe suchen                                      | 121 |
| 7.4      | Am Anfang steht der Entschluss                                    | 122 |
| 7.5      | Schicksal annehmen – und dann die Veränderung planen              | 123 |
| 7.6      | Was die Patientin vor der Liposuktion wissen will und wissen muss | 125 |
| 7.7      | Liposuktion – Vorher und nachher                                  | 127 |
| 7.8      | Die Liposuktion und die Hoffnung der Patientin                    | 132 |
| 7.8.1    | Wie der ersehnte Tag verläuft ...                                 | 132 |
| 7.8.2    | ... und was danach kommt                                          | 134 |
| 7.9      | Liposuktion – eine selbstbestimmte Entscheidung                   | 136 |
| 7.10     | Medizinische Fakten                                               | 137 |
| 7.10.1   | Liposuktion bei Lipödem                                           | 137 |
| <b>8</b> | <b>Die Vorbereitung auf die Liposuktion und das, was folgt</b>    | 141 |
| 8.1      | Die letzten Tage vor der Operation                                | 142 |
| 8.1.1    | Entspannt zur Operation                                           | 143 |
| 8.2      | Das Aufwachen nach der Operation                                  | 145 |
| 8.2.1    | Die erste Erleichterung                                           | 145 |
| 8.2.2    | Die Beschwerden                                                   | 146 |
| 8.3      | Der 6-Wochen-Plan nach der Liposuktion                            | 147 |
| 8.4      | Körperschemastörung und die Folgen                                | 149 |
| 8.5      | Medizinische Fakten                                               | 151 |
| 8.5.1    | Tipps für nach der Operation                                      | 151 |
| 8.5.2    | Chirurgische Intervention beim Lipödem und deren Prognose         | 152 |

|           |                                                                |     |
|-----------|----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>9</b>  | <b>Ernährung, Bewegung und Therapieergänzung</b>               | 153 |
| 9.1       | Kohlenhydratarme Ernährung                                     | 154 |
| 9.1.1     | Gesunde Ernährung – gut investierte Zeit                       | 154 |
| 9.1.2     | Konsequent durch die ersten postoperativen Jahre               | 155 |
| 9.2       | Die Dosis macht das Gift                                       | 157 |
| 9.2.1     | Unterstützung bei Essstörungen                                 | 158 |
| 9.3       | Alles ist erlaubt, aber mit Sinn und Verstand                  | 159 |
| 9.4       | Die Kreationen eines ausgezeichneten Schweizer Kochs           | 161 |
| 9.4.1     | Zeit nehmen – Essen genießen                                   | 161 |
| <b>10</b> | <b>Das Leben fordert Glück – und nicht das Verzagen</b>        | 163 |
| 10.1      | Das PERMA-Modell                                               | 164 |
| 10.2      | Hoffnung erhellt den Weg                                       | 166 |
| 10.3      | Die Dynamik im Leben                                           | 167 |
| 10.3.1    | Sie haben die Wahl                                             | 167 |
| 10.3.2    | Schlagen Sie einen neuen Weg ein                               | 167 |
|           | <b>Schlusswort</b>                                             | 171 |
|           | <b>Anhang</b>                                                  | 173 |
|           | Rezepte                                                        | 175 |
|           | Wochenplan                                                     | 175 |
|           | Basics                                                         | 179 |
|           | Rezept 1: Basic Low-Carb-Dressing für Blattsalate              | 179 |
|           | Rezept 2: Super-Low-Carb-Brot                                  | 181 |
|           | Rezept 3: Low-Carb-Knäckebrötchen mit Kurkuma                  | 183 |
|           | Frühstück                                                      | 185 |
|           | Rezept 4: Blaubeer-Pancakes                                    | 185 |
|           | Rezept 5: Zitronenquark mit Mandeln                            | 187 |
|           | Rezept 6 Spinat-Rührei mit Feta                                | 189 |
|           | Rezept 7: Overnight-Oats mit Himbeeren und Mandeln             | 191 |
|           | Rezept 8: Champignon-Omelett                                   | 193 |
|           | Mittag-/Abendessen                                             | 195 |
|           | Rezept 9: Garnelen in Koriander-Ingwer-Marinade im Eiweiß-Wrap | 195 |
|           | Rezept 10: Gebratene Konjak-Nudeln mit Brokkoli und Thunfisch  | 197 |
|           | Rezept 11: Geflügeleintopf mit Chinakohl und Ingwer            | 199 |

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Rezept 12: Hähnchenbrustfilet Chat Masala mit Avocado<br>und gegrillten Zucchini . . . . .   | 201 |
| Rezept 13: Hummer-Risotto mit Konjak-Reis, Blumenkohl und Haselnuss                          | 203 |
| Rezept 14: Kabeljau an Sauerkraut mit Sellerie-Apfel-Relish . . . . .                        | 205 |
| Rezept 15: Lachs-Tataki mit Tomaten-Gurken-Koriander-Salat<br>und geblämmtem Tofu . . . . .  | 207 |
| Rezept 16: Lasagne vom Weiderind in der Cocotte mit Konjak<br>und Ziegenkäse . . . . .       | 209 |
| Rezept 17: Matjesfilet leicht und fein . . . . .                                             | 211 |
| Rezept 18: Tamago mit Handkäse und Oliven an gebratenen<br>Romana-Salatherzen . . . . .      | 213 |
| Rezept 19: Onsen-Ei 65/45 mit Kresse-Hüttenkäse und Kaviar . . . . .                         | 215 |
| Rezept 20: Cocktail von Meeresfrüchten . . . . .                                             | 217 |
| Rezept 21: Tandoori-Masala-Beef-Salat mit Konjak-Reis . . . . .                              | 219 |
| Rezept 22: Tataki vom Rinderfilet in Sesam mit geblämmtem Mais<br>und Artischocken . . . . . | 221 |
| Rezept 23: Zucchini-Spaghetti mit Blattspinat und Ziegenkäse . . . . .                       | 223 |
| Rezept 24: Gebratene Konjak-Nudeln mit Maishähnchen<br>und Wok-Gemüse . . . . .              | 225 |
| Rezept 25: Ramen-Eintopf Hô Chi Minh . . . . .                                               | 227 |
| Rezept 26: Kräuter-Lamm mit gebratenem Chinakohl<br>und Leinsamen-Falafel . . . . .          | 229 |
| Rezept 27: Protein-Pasta à la Caprese mit Mandeln . . . . .                                  | 231 |
| Snacks . . . . .                                                                             | 233 |
| Rezept 28: Snack-Cracker aus Flohsamenschalen . . . . .                                      | 233 |
| Rezept 29: Hüttenkäse-Dip 2.0 . . . . .                                                      | 235 |
| Rezept 30: Morning Booster . . . . .                                                         | 237 |
| Rezept 31: Protein-Shake mit Physalis und Blaubeeren . . . . .                               | 239 |
| Rezept 32: Erdbeer-Bananen-Smoothie . . . . .                                                | 241 |
| Rezept 33: Kurkuma-Latte . . . . .                                                           | 243 |
| Rezept 34: Apfel-Himbeer-Müsliriegel . . . . .                                               | 245 |
| Nahrungsergänzungsmittel . . . . .                                                           | 246 |
| Vascular Balance . . . . .                                                                   | 247 |
| Bindegewebe Complex . . . . .                                                                | 247 |
| Hydro Balance . . . . .                                                                      | 247 |
| Zellschutz Complex . . . . .                                                                 | 248 |
| Schilddrüsen Complex . . . . .                                                               | 248 |
| Eisen Balance . . . . .                                                                      | 249 |
| Leber Balance . . . . .                                                                      | 249 |
| Säure-Basen Complex . . . . .                                                                | 249 |

10     **Inhaltsverzeichnis**

Darmflora Complex . . . . . 250

Omega-3-Fettsäuren Balance . . . . . 250

Metabol Complex . . . . . 250

Mood Complex . . . . . 251

Vitality Complex . . . . . 251

**Über die Autorin** . . . . . 252

**Sachwortverzeichnis** . . . . . 253