

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Lipödem – meist nicht erkannt und falsch behandelt | 10 |
| Worum geht es? | 11 |
| Wie ist das Buch entstanden? | 12 |
| | |
| Grundlagen | 15 |
| Die große »Kläranlage« des Körpers | 16 |
| Aufbau des Lymphsystems | 19 |
| Zarte Lymphbahnen | 19 |
| Wunderwerk Kapillaren | 21 |
| Ausgeklügeltes Transportsystem | 22 |
| Stoffaustausch in den Gefäßen | 23 |
| Das Bindegewebe | 27 |
| Der Weg der Lyphe | 28 |
| Erste Station – die Lymphkapillaren | 29 |
| Nächste Etappe – die Kollektoren | 29 |
| Und schließlich – die Lymphstämme | 31 |
| Lymphknoten – die »Kläranlagen« des Körpers | 32 |
| Lymphe und Fettgewebe | 34 |
| Hormonproduktion im Fettgewebe | 37 |
| Fett – dauernd im Umbau | 38 |
| Übergewichtige Mutter – übergewichtige Kinder | 38 |

Lipödem – schmerzhafte Schwellungen 41

| | |
|---|-----------|
| Was genau ist ein Lipödem? | 42 |
| Häufigkeit | 44 |
| Entwicklungsstadien des Lipödems | 45 |
| Stadium I | 45 |
| Stadium II | 46 |
| Stadium III | 46 |
| Verlauf der Erkrankung | 51 |
| Biologische Hintergründe | 52 |
| Superfrauen | 56 |
| Wie kommt es zum Lipödem? | 57 |
| Eiweiß – das Hauptproblem | 57 |
| Auch die Venen | 60 |
| Auch nicht unschuldig – die Arterien | 61 |
| Stresshormone | 62 |
| Schwellung durch Schmerzen | 64 |
| Ein Lipödem erkennen | 65 |
| Labormedizinische Untersuchungen | 67 |
| Messmethoden | 67 |
| Ausschluss ähnlicher Krankheiten | 72 |
| Vorsicht mit Diuretika! | 78 |

Cellulite – mehr als nur unschöne Dellen 81

| | |
|---|-----------|
| Was genau ist Cellulite? | 82 |
| Dem Phänomen Cellulite auf der Spur | 83 |
| Verschiedene Behandlungsversuche | 87 |
| Das können Sie sich sparen | 87 |
| Sinnvolle Therapiemaßnahmen | 88 |

| | |
|--|------------|
| Vermehrte Wassereinlagerungen | 91 |
| Ein Beschwerdebild – viele Namen | 92 |
| Breit gefächerte Symptome | 92 |
| Wassereinlagerungen erkennen | 93 |
| Woher kommen die Beschwerden? | 94 |
| | |
| Therapieverfahren | 97 |
| An allen Fronten angreifen | 98 |
| Was nicht wirkt – und warum | 100 |
| Wassertreibende Mittel | 100 |
| Diäten | 101 |
| Sportliche Aktivitäten | 102 |
| Medikamente | 103 |
| Wirksame Therapieverfahren | 105 |
| Kompression | 105 |
| Kompressionsstrümpfe/-strumpfhosen | 107 |
| Stützstrümpfe | 113 |
| Manuelle Lymphdrainage | 114 |
| Intermittierende pneumatische Kompression | 118 |
| Vakuumverfahren | 121 |
| Schröpfen | 121 |
| Trockenbürsten/Massage-Handschuh | 123 |
| Pulsierendes Vakuum | 124 |
| Endermologie | 124 |
| Regelmäßiges körperliches Training | 126 |
| Richtig trainieren | 127 |
| Ausdauertraining | 128 |
| Krafttraining | 128 |

| | |
|---|------------|
| Schwimmen – preiswerte Lymphdrainage | 132 |
| Bewegung im Alltag | 134 |
| Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion | 136 |
| Lipödem und Reizdarm | 137 |
| Gezielte Ernährungsumstellung | 140 |
| Weitere Behandlungsmöglichkeiten | 141 |
| Physikalische Therapien | 141 |
| Operative Verfahren | 143 |
| Multimodale Therapie | 146 |
| | |
| Das 14-Tage-Selbsthilfe-Programm | 149 |
| Einleitung | 150 |
| Vorbereitung | 151 |
| Selbsthilfe-Methoden | 153 |
| Das Ernährungsprogramm | 157 |
| Wie geht es nun weiter? | 186 |
| Internet/Feedback | 187 |
| | |
| Register | 188 |
| Impressum | 192 |