

# 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 Lymphe** 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**

Laborchemische 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