



mein lipödem BUCH

Dein persönliches
E-Book & Journal

Inhalt

3	VORWORT
4	Wir sind die Lipödem Heldinnen
6	1. LIPÖDEM VERSTEHEN
8	Was ist ein Lipödem?
9	Symptome & Diagnose
12	Behandlung
13	2. ERNÄHRUNG & BEWEGUNG
15	Ernährung
16	Bewegung
18	3. UNSERE GESCHICHTEN
19	Unsere Heldinnen
22	Tina Schwarz
24	Teile deine Geschichte
25	4. KOMPRESSIONSVERSORGUNG
26	Wissen & Tipps
33	Richtig Maß nehmen
34	Pflege-Guide
35	5. MENTALE GESUNDHEIT
37	Challenge & Tipps
39	Journaling
42	Dankeschön

  Hier wartet eine kleine Überraschung auf dich!





Vorwort

Schön, dass du hier bist.

Es gibt sicher einen Grund, warum du dir dieses Workbook heruntergeladen hast. Vielleicht hast du bereits eine **Lipödem-Diagnose**. Vielleicht steht dein erster Termin kurz bevor. Vielleicht beobachtest du Veränderungen an deinem Körper und fragst dich, ob Lipödem eine mögliche Erklärung sein könnte. Oder du **lebst schon länger mit der Erkrankung** und möchtest neue Wege finden, dich und deinen Körper im Alltag zu unterstützen.

Egal, an welchem Punkt du gerade stehst: Dieses Workbook ist für dich.

Es ist dein persönlicher Ort für alles, was dich **rund um das Thema Lipödem** beschäftigt. Du findest hier verständliche Informationen, Ernährungstipps, Bewegungsimpulse, persönliche Erfahrungsberichte und viele Seiten, auf denen du selbst aktiv werden kannst.

Dieses Workbook kann keine medizinische Diagnose ersetzen. Es kann dir aber dabei helfen, deine **Beschwerden** und **Erfahrungen** bewusster wahrzunehmen, **Veränderungen festzuhalten** und dich auf Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten vorzubereiten.

Du bist mit deinen **Fragen, Unsicherheiten und Erfahrungen** nicht allein. Indem wir offen über Lipödem sprechen, Wissen teilen und unsere Geschichten sichtbar machen, schaffen wir gemeinsam mehr Aufmerksamkeit für die Erkrankung.

Ob du noch nach Antworten suchst oder deine Diagnose längst kennst, wir sind uns sicher:

In dir steckt eine Heldin!

Wir sind die Lipödem Heldinnen

Gemeinsam sind wir stärker.

Du hast es gerade in unserer Einleitung gelesen: Du musst deinen Weg mit Lipödem nicht allein gehen. Genau deshalb möchten wir dir ein Projekt vorstellen, das dich auch über dieses Workbook hinaus begleiten kann.

Das **Lipödem Heldinnen Projekt** ist von und für Menschen mit Lipödem und alle, die sich mit möglichen Symptomen, einer bevorstehenden Diagnose oder ihrem Leben mit der Erkrankung auseinandersetzen. Wir, **Juliane, Lyn und Jule**, nehmen dich auf Instagram mit in unseren Alltag. Wir teilen **persönliche Erfahrungen**, sprechen offen über **Herausforderungen** und zeigen auch die kleinen und großen Momente, die uns Mut machen.

Wir sind die Lipödem Heldinnen.



Über den QR-Code findest du unsere Social Media Accounts und unsere Blogartikel zum Thema Lipödem!

Folg uns gerne rein! ♥

Dabei greifen wir viele Themen auf, die im Leben mit Lipödem eine Rolle spielen können. Von Operationen und **Kompressionskleidung** über Essen und unterschiedliche Ernährungsformen bis hin zu **Fitness, Resilienz** und unserem **persönlichen Umgang** mit der Erkrankung. Uns geht es nicht um den einen richtigen Weg. Wir möchten ehrliche Einblicke geben, unterschiedliche Erfahrungen sichtbar machen und Raum für all die Gedanken und Gefühle schaffen, die das Leben mit Lipödem begleiten können.

Unser Ziel ist es, einen Ort zu schaffen, an dem wir unsere Geschichten miteinander teilen, **voneinander lernen** und uns **gegenseitig stärken**. Einen Ort, an dem auch schwierige Gefühle Raum haben dürfen und du dich gesehen, verstanden und willkommen fühlen kannst. Denn jede Lipödem-Geschichte ist anders. Gemeinsam können wir aber dafür sorgen, dass weniger Betroffene das Gefühl haben, ihren Weg allein gehen zu müssen.

Du bist nicht allein. Gemeinsam sind wir stärker!

Das Buch ist für dich.

Nutze es so, wie es zu dir passt.

Dieses Workbook soll nicht nur gelesen, sondern mit Leben gefüllt werden.

Halte **deine Gedanken** und **Beobachtungen** im **Journal** fest, dokumentiere deine Ernährung, bereite dich mit einer Checkliste auf deinen Arztbesuch vor oder nimm an unserer **30-Tage-Challenge** teil.

Auch **Mitmach-Elemente** wie das **Lipödem-Bingo** laden dich dazu ein, dich mit deinen Erfahrungen auseinanderzusetzen.

Du musst dabei nicht jede Seite bearbeiten und auch keine bestimmte Reihenfolge einhalten.

Beginne dort, wo es sich für dich gerade richtig anfühlt.

Überspringe **Inhalte**, die momentan nicht zu deiner Situation passen, und **kehre später zu ihnen** zurück.

Vielleicht möchtest du dir täglich **ein paar Minuten Zeit** nehmen. Vielleicht greifst du nur dann zum Workbook, wenn dich eine **bestimmte Frage beschäftigt** oder ein **Arzttermin** ansteht. Beides ist vollkommen in Ordnung.

Hier gibt es kein Richtig oder Falsch und keinen Zeitplan, den du einhalten musst. Jeder Körper, jede Geschichte und jeder Weg mit Lipödem ist anders.

Wir wünschen dir nun viel Spaß beim Ausfüllen und Lesen!



Wir möchten mehr Sichtbarkeit und Verbundenheit schaffen! Deshalb findest du an einigen Stellen in diesem Workbook dieses  Symbol. Es lädt dich dazu ein, deine ausgefüllte Seite auf Instagram mit uns zu teilen. Markiere uns mit **@lipoedem_heldinnen** – dann teilen wir deinen Beitrag gerne in unserer Story!

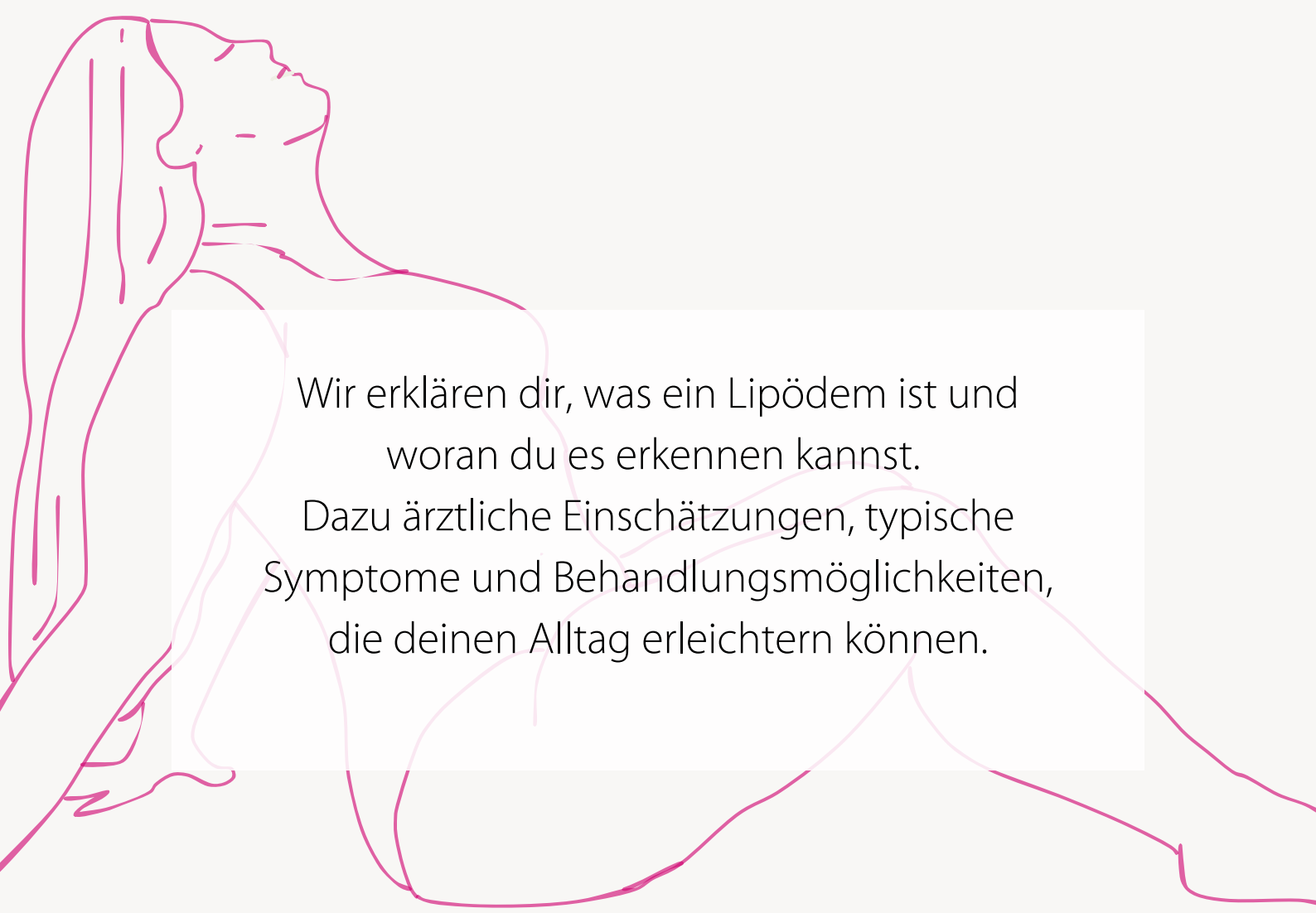
Deine Lipödem Heldinnen
Juliane, Lyn und Jule





KAPITEL 1

WAS IST EIN LIPÖDEM?
SYMPTOME-BINGO
DIAGNOSEFINDUNG
BEHANDLUNG



Wir erklären dir, was ein Lipödem ist und
woran du es erkennen kannst.

Dazu ärztliche Einschätzungen, typische
Symptome und Behandlungsmöglichkeiten,
die deinen Alltag erleichtern können.

Was ist Lipödem?

DEFINITION

Das Lipödem ist eine chronische Fettverteilungsstörung, die vor allem an Beinen und Armen auftritt. Hände und Füße sind in der Regel nicht betroffen.

Diäten und Sport können den Verlauf der Erkrankung nicht direkt aufhalten. Ein gesunder Lebensstil kann aber dazu beitragen, einzelne Beschwerden zu lindern. Leider werden Betroffene von ihrem Umfeld, manchmal auch von Ärzt*innen, nicht ernst genommen. Trotzdem lohnt sich eine frühe Behandlung: Sie kann das Fortschreiten des Lipödems verlangsamen oder aufhalten und deine Lebensqualität spürbar verbessern.

SYMPTOME

- Symmetrische Fettvermehrung an Armen und Beinen
- Schmerzen bei Druck und Berührung
- Schmerz- und Spannungsgefühle
- Hämatome
- Hände und Füße sind nicht betroffen
- Beschwerden nehmen in Tagesverlauf und bei Wärme zu

URSACHEN

Die Erkrankung betrifft fast ausschließlich Frauen. Woher sie genau kommt, ist bis heute nicht vollständig erforscht.

Vermutet werden:

- Erbliche Faktoren
- Hormonelle Veränderungen (Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre)

1

- Überwiegend glatte Haut
- Leichte Dellenbildung
- "Dickere" Oberschenkel

2

- Verstärkte Fettvermehrung
- Dellen und Wölbungen der Haut

Typ 1 - Hüfte

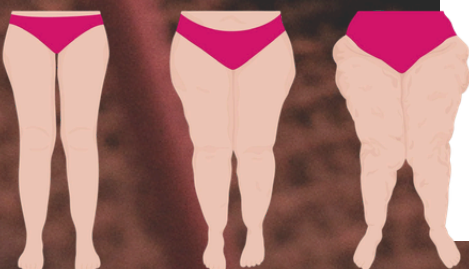
Typ 2 - Hüfte und Oberschenkel

Typ 3 - Hüfte, Ober- und Unterschenkel

Typ 4 - Arme

Typ 5 - Unterschenkel

STADIEN



3

- Stark verhärtetes Gewebe
- Tiefe Hautdellen
- Überhängende Fettablappen

TYPEN



Habe ich ein Lipödem?

Es gibt einige typische Anzeichen, die auf ein Lipödem hindeuten können. Mit unserem **Symptome-Bingo** kannst du einen ersten **Selbsttest** machen.

**Diese Symptomübersicht dient nur zur Orientierung und ersetzt keine ärztliche Diagnose. Hast du den Verdacht, ein Lipödem zu haben, sprich unbedingt mit einem Facharzt darüber.*

Symptome Bingo!

Kein Gewichtsverlust trotz Diät und Sport

Oberkörper ist schlanker als Unterkörper

Neigung zu blauen Flecken

schmerzende und unruhige Beine

Schwellungen der Beine im Tagesverlauf

Schweregefühl in den Beinen

Schmerzen beim Berühren betroffener Stellen

Hände und Füße sind nicht betroffen

weibliche Verwandte mit ähnlichen Symptomen

nächtliche Schmerzen in den Beinen

stechende Schmerzen

Schweregefühl in den Armen

Umfangsvermehrung an den Beinen

hartes Unterhautfettgewebe

Kältegefühl in den Beinen

Proportionen zum Rumpf passen nicht

Kältegefühl in den Armen

ungleiche Proportionen

Berührungsempfindlichkeit

Neigung zu Wassereinlagerungen

deutliche Kalibersprünge

geringeres Selbstwertgefühl

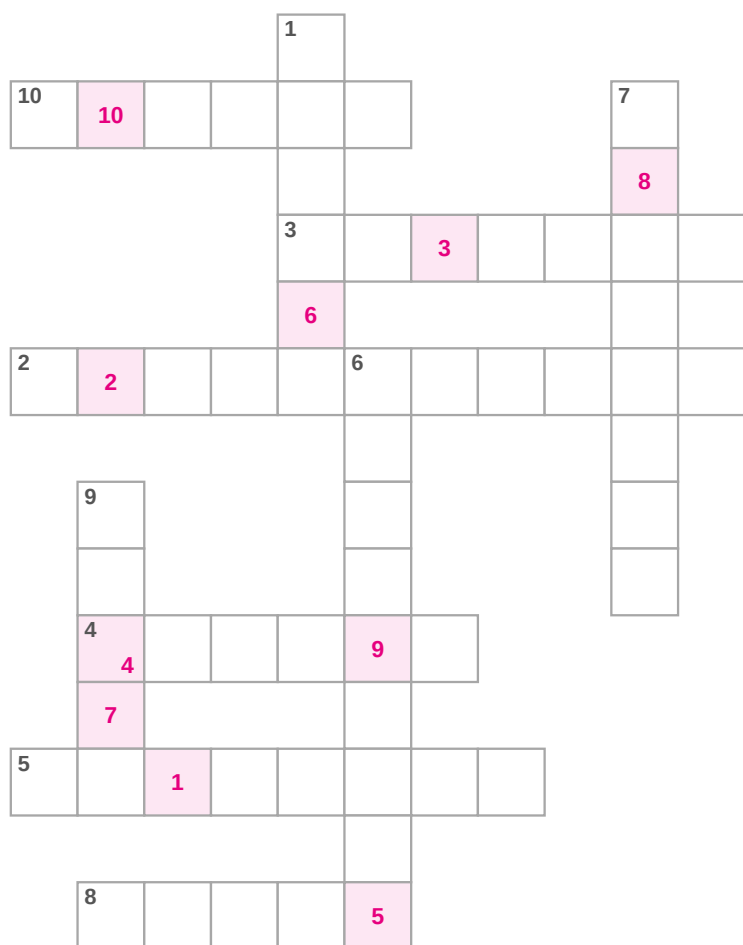
Spannungsgefühl

Juckreiz

Umfangsvermehrung an den Armen



LIPÖDEM KREUZWORTRÄTSEL



Umlaute werden als ä, ö und ü geschrieben.

1 Nummer der Frage

1 Zahl fürs Lösungswort

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Die Lösung steht ganz oben auf S. 42.

Senkrecht

- 1 - Davon solltest du im Alltag ausreichend trinken.
- 6 - Sie sollte ausgewogen sein und zu deinem Körper und Alltag passen.
- 7 - Zeit und Aufmerksamkeit, die du dir selbst schenkst.
- 9- Du musst nicht alles allein schaffen - manchmal darfst du darum bitten.

Waagerecht

- 2 - Sie kann bei Lipödem unterstützen und Beschwerden lindern.
- 3 - Ein häufiges Symptom bei Lipödem.
- 4 - Diese Flüssigkeit wird durch ein eigenes Gefäßsystem im Körper transportiert.
- 5- Sie kann den Körper und das Wohlbefinden im Alltag unterstützen.
- 8- Durch regelmäßiges Wiederholen wird sie leichter.
- 10 - Das Lipödem begleitet Betroffene im ganz normalen ...



Der Weg zur Diagnose

Du hast den Verdacht, dass hinter deinen Beschwerden ein Lipödem stecken könnte?

Dann ist der nächste Schritt eine ärztliche Abklärung. Die Diagnose wird vor allem anhand deiner Beschwerden, deiner Krankengeschichte sowie einer körperlichen Untersuchung gestellt. Dabei ist es auch wichtig, andere mögliche Ursachen für deine Beschwerden auszuschließen.

1 Suche gezielt nach Erfahrung mit Lipödem

Nicht jede Arztpraxis beschäftigt sich regelmäßig mit Lipödem. Suche deshalb gezielt nach Ärzt:innen mit entsprechender Erfahrung, zum Beispiel aus den Bereichen Phlebologie, Lymphologie, Angiologie oder Dermatologie. Am besten fragst du bereits bei der Terminvereinbarung, ob Lipödem-Diagnostik angeboten wird.

2 Dokumentiere deine Beschwerden

Schreib dir vor dem Termin auf, welche Beschwerden du hast, seit wann sie bestehen und wodurch sie sich verändern. Auch Fotos oder Notizen zu Schmerzen, Druckempfindlichkeit, Schwellungen oder einer Neigung zu blauen Flecken können dir helfen, deine Beobachtungen beim Termin konkret zu beschreiben.

3 Bereite dich auf das Gespräch vor

Notiere dir Fragen, die du unbedingt stellen möchtest und nimm vorhandene Befunde mit. Je besser du deine Beschwerden beschreiben kannst, desto leichter wird es, gemeinsam ein vollständiges Bild zu bekommen.

4 Erwarte nicht „den einen Test“

Für ein Lipödem gibt es nicht den einen Laborwert oder eine einzelne Untersuchung, die die Diagnose eindeutig bestätigt. Entscheidend sind Anamnese und körperliche Untersuchung; zusätzliche Untersuchungen können unter anderem dabei helfen, andere Erkrankungen abzugrenzen.

4 Eine zweite Meinung ist völlig in Ordnung

Wenn du dich nicht ausreichend untersucht, verstanden oder ernst genommen fühlst, darfst du dir eine weitere fachliche Einschätzung holen. Gerade bei einer chronischen Erkrankung ist es wichtig, eine Ansprechperson zu finden, bei der du dich medizinisch und menschlich gut aufgehoben fühlst.

Und auch emotional darf der Weg etwas mit dir machen!

Der Weg zur Diagnose kann erleichternd sein, aber auch frustrierend und verunsichernd. Vielleicht hast du deine Beschwerden schon lange, vielleicht wurden sie bisher anders eingeordnet oder du hast selbst immer wieder gezweifelt, ob du „übertreibst“. Versuche, dich davon nicht entmutigen zu lassen. Du musst deine Diagnose nicht selbst stellen, aber du darfst deine Beobachtungen ernst nehmen, Fragen stellen und dir Unterstützung suchen, bis deine Beschwerden sinnvoll abgeklärt wurden.

Behandlung

Es gibt verschiedene Wege, ein Lipödem zu behandeln.
Hier stellen wir dir die gängigsten Optionen vor:

Konservative Therapien

Diese Maßnahmen setzen vor allem daran an, Wassereinlagerungen entgegenzuwirken und den Lymphfluss wieder in Schwung zu bringen. So sollen Schwellungen an Armen und Beinen reduziert werden, damit du dich wieder freier bewegen kannst.

Kompressionstherapie

Die Basis der Behandlung ist das tägliche Tragen von Kompressionsversorgung. Sie erhöht den Druck auf das Gewebe, was Schmerzen lindern und Schwellungen reduzieren kann. Sie ist für verschiedene Körperbereiche erhältlich.

Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Diese Behandlung hilft, eingelagertes Wasser im Gewebe zu lösen. Dabei werden die betroffenen Körperbereiche massiert, um den Lymphfluss anzuregen. Das kann dazu beitragen, betroffene Areale zu verkleinern und Beschwerden zu lindern.

Liposuktion

Konservative Behandlungen bringen meist nur vorübergehende Linderung. Bei einer Operation werden die krankhaft veränderten Fettzellen unter der Haut abgesaugt. Auch danach wird das Tragen von Kompressionskleidung bei Bedarf empfohlen.

Mentale Gesundheit

Ein Lipödem kann nicht nur körperlich, sondern auch emotional belastend sein. Deshalb kann es hilfreich sein, neben der medizinischen Behandlung auch die mentale Gesundheit zu stärken. Dabei geht es nicht darum, Beschwerden „wegzudenken“, sondern einen guten Umgang mit Schmerzen, Stress, dem

eigenen Körperbild und den Herausforderungen des Alltags zu entwickeln. Selbstfürsorge, Achtsamkeit, gesunde Grenzen und bei Bedarf psychologische Unterstützung können dazu beitragen, die Lebensqualität und das eigene Wohlbefinden zu fördern.

A pregnant woman with short brown hair is sitting on a light-colored sofa, looking out a window. She is wearing a white button-down shirt and is holding a glass of red juice. In front of her is a red coffee table with a pink box, a bowl of blueberries, and a bowl of raspberries. The scene is bright and cozy, with natural light coming from the window.

KAPITEL 2

ERNÄHRUNG
BEWEGUNG

A faint, pink line drawing of a person's torso and arms, positioned in the background. The drawing is minimalist, using only outlines to suggest the shape of the body. The arms are raised, and the torso is slightly twisted. The lines are thin and delicate, blending into the light background.

In diesem Kapitel bekommst du Impulse zu
entzündungshemmender Ernährung,
Aktivitäten, die deinen Lymphfluss
unterstützen können und Anregungen für
deinen Alltag.



Ernährung

Ernährung und Mentale Gesundheit

Beim Thema Ernährung fehlt es oft nicht am Wissen darüber, was „gesund“ ist. Vielmehr können hoher Druck, strenge Regeln, emotionales Essen oder erlernte Verhaltensmuster den Umgang mit Ernährung zusätzlich belasten. Gerade deshalb ist die mentale Komponente so wichtig: Statt nach der einen perfekten Ernährungsweise zu suchen, geht es darum, einen individuellen und langfristig stimmigen Weg zu finden. Eine Ernährung, die den eigenen Körper unterstützt, sich gut in den Alltag integrieren lässt und gleichzeitig Lebensqualität erhält, kann ein wichtiger Bestandteil des persönlichen Lipödem-Managements sein.

Auch die Ernährung kann einen Einfluss darauf haben, wie du dich mit Lipödem fühlst. Manche Betroffene beobachten, dass bestimmte Lebensmittel oder Essgewohnheiten ihr Wohlbefinden sowie Schwellungen beeinflussen können. Das ist jedoch von Person zu Person unterschiedlich. Hör auf deinen Körper!

Bestimmte Lebensmittel, zum Beispiel Zucker und stark verarbeitete Produkte, können Entzündungen im Körper begünstigen, die wiederum zu Schwellungen und Beschwerden beitragen können.

Was ist eine entzündungshemmende Ernährung?

Eine entzündungshemmende Ernährung setzt dagegen auf frisches Obst, Gemüse und antioxidantienreiche Lebensmittel, die entzündliche Prozesse im Körper unterstützend beruhigen können. Ein gutes Beispiel ist die mediterrane Küche. Mit ihrem Fokus auf pflanzliche Lebensmittel und hochwertige Öle gilt sie als entzündungshemmend und gut fürs Herz.



Gut für dich

- Tomaten
- Olivöl
- grünes Blattgemüse
- Nüsse
- fetter Fisch
- Obst



Lieber selten

- raffinierte Kohlenhydrate
- Pommes, frittiertes Fleisch
- rotes Fleisch
- Margarine
- gezuckerte Getränke
- Alkohol



Tägliche Bewegung tut jedem Menschen gut - sie hält deine Gelenke in Schwung und Studien deuten darauf hin, dass sie sich auch positiv auf die mentale Gesundheit auswirken kann.

01 Ausdauersport

Beim Lipödem gelten Schwimmen, Walken und Radfahren als besonders empfehlenswert, weil sie den Lymphfluss und die Durchblutung der betroffenen Bereiche unterstützen können. Sportarten mit hoher Belastung wie Joggen oder Step-Aerobic sowie Kontaktsportarten sollten eher gemieden werden, da sie Gelenkschmerzen verstärken oder blaue Flecken begünstigen können.

02 Schwimmen

Bewegung im Wasser kann besonders wohltuend sein: Sie entlastet schmerzende Gelenke und der Wasserdruck auf den Beinen kann Lymph- und Venenfunktion unterstützen. Walken im brusthohen Wasser - an einem sicheren Ort - ist besonders angenehm, weil es eine sanfte, schmerzfreie Kompression der Beine bewirkt. Schwimmen kann außerdem die Muskelspannung fördern und dich zu einer bewussteren Atmung anregen. Brustschwimmen gilt als besonders geeignet, weil es alle Gliedmaßen sanft dehnt, ohne stark zu belasten.

03 Lymphyoga

Die Zwerchfellatmung, ein zentraler Bestandteil des Yoga, unterstützt den Lymphfluss von Armen und Beinen Richtung Herz. Lymphyoga kann dir deshalb im Umgang mit deinem Lipödem helfen.

UMKEHRHALTUNGEN

Wenn du deine Körperhaltung umkehrst, wirkst du der Schwerkraft entgegen. Beispiele sind die Pflugstellung (Halasana), der Schulterstand (Sarvangasana) und der Kopfstand (Sirasana).

Checkliste: antientzündliche Ernährung

Tomaten

Äpfel

Tofu

Naturreis

Haferflocken

Lachs

ERGÄNZE DIE CHECKLISTE UM DEINE EIGENEN
FAVORITEN, MACH EINEN SCREENSHOT UND MARKIER
@LIPOELASTIC_DEAT UND @LIPOEDEM_HELDINNEN



KAPITEL 3

UNSERE HELDINNEN
TINA SCHWARZ
TEILE DEINE GESCHICHTE

Meine Geschichte

Juliane
LIPÖDEM HELDIN



Mein Weg zur Diagnose und den ersten OPs

2016 erhielt ich Anfang 20 die Diagnose Lipödem und Lymphödem. Kurz darauf folgten meine ersten Liposuktionen und die Erkenntnis, wie wichtig gute Nachsorge und Kompression für mich sind. Einige Jahre später ließ ich auch meine Arme operieren, weil selbst alltägliche Dinge wie Haareföhnen zunehmend schwerfielen.

“Nach einer mental sehr belastenden Zeit und einem Burnout habe ich gelernt, besser auf mich und meine Bedürfnisse zu hören.”

Dieses Wissen gebe ich heute als Aqua-Fitness-Trainerin, in Workshops und als Lipödem Heldin an andere Betroffene weiter.

2026 habe ich mich erneut für Operationen an den Beinen entschieden.

Heute tue ich das mit einem anderen Gefühl: Ich habe mein persönliches System gefunden, mit der Erkrankung zu leben. Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Nervensystemregulation sind dabei genauso wichtig wie medizinische Maßnahmen.

Meine LIPOELASTIC Lieblingsprodukte

Kompression bedeutet für mich Halt, Sicherheit und Selbstfürsorge. Die **ACTIVE leggings** stabilisiert mein Gewebe und gibt mir besonders bei Bewegung ein sicheres Gefühl. Die **TBfLg leggings** unterstützt zusätzlich den Knöchelbereich. Für mich besonders angenehm bei Wassereinlagerungen oder auf langen Flügen. An sehr empfindlichen Tagen greife ich gerne zur **FLOW leggings**. Der Massageeffekt fühlt sich dann wie eine sanfte Unterstützung für meine Beine an.

Mein wichtigster Rat rund um eine OP: Finde eine Ärztin oder einen Arzt, dem du wirklich vertraust und bei dem du dich sicher fühlst.



Meine 3 wichtigsten Tipps

1. Du bist nicht allein

Deine Gedanken, Ängste und Gefühle dürfen da sein. Du bist nicht falsch und du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

2. Finde dein eigenes System

Es gibt viele Empfehlungen, aber keinen Weg, der für alle passt. Finde heraus, welche Bewegung, Ernährung, Unterstützung und Menschen dir persönlich guttun.

3. Denk nicht nur in Schwarz oder Weiß

Es gibt nicht die eine Lösung für Lipödem. Stell dir deinen eigenen Werkzeugkoffer zusammen – aus Kompression, Bewegung, Ernährung, Therapie, Selbstfürsorge oder Operationen. Nimm das, was dich gerade unterstützt.

“Je nach Tag darf ich neu entscheiden, was mein Körper gerade braucht!”

Meine Geschichte

Julie
LIPÖDEM HELDIN

Mein Weg zur Diagnose und den ersten OPs

Im Sommer 2022 bekam ich, mit süßen 19 Jahren, die Diagnose Lipödem und hatte noch im selben Jahr meine erste Liposuktion an den Beinen.

“Leider hat mein damaliger Arzt nicht vernünftig operiert, weshalb meine Beschwerden im Nachhinein sogar schlimmer wurden.”

Und auch das optische Ergebnis weit entfernt von meinen Vorstellungen war.

Parallel zu meinem Studium begann ich deshalb, mich intensiver mit dem Lipödem und meinen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. **Anfang 2024 folgten dann zwei weitere Operationen.** Diesmal in einer Fachklinik, bei denen meine Arme und Beine behandelt wurden.

Der gesamte OP-Prozess, die Heilungsphasen und gleichzeitig mein normales Leben und Studium weiterzuführen, haben mir einiges abverlangt. Aber heute bin ich unglaublich dankbar und stolz auf mich. Ich bin weitgehend schmerzfrei, kann tanzen, Krafttraining machen, reisen und meinen Körper wieder erleben, ohne ständig darüber nachdenken zu müssen, was wegen meines Lipödems gerade geht oder nicht geht.

Dieses Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit hätte ich mit vor meiner ersten OP kaum vorstellen können.

Kompression war für mich während der ganzen OP- und Heilungszeit viel mehr als nur ein Teil der Nachsorge. Sie hat mir Sicherheit gegeben, den Heilungsprozess unterstützt und mir geholfen, mich in meinem Körper nach den Eingriffen wieder wohler zu fühlen.

Auch heute greife ich immer wieder gerne darauf zurück, vor allem an langen, aktiven Tagen, auf Reisen oder wenn meine Beine (z.B. zyklusbedingt) einfach etwas mehr Unterstützung brauchen.



Meine 3 wichtigsten Tipps

1. Nimm deine Beschwerden ernst und steh für dich ein.

Du musst nicht erst beweisen, dass es dir schlecht genug geht. Du kennst deinen Körper am besten und darfst so lange nach Lösungen suchen, bis du dich wirklich gut aufgehoben fühlst.

2. Finde heraus, was dir und deinem Körper wirklich guttut.

Was anderen hilft, muss nicht automatisch zu dir passen. Ob Bewegung, Kompression oder Ernährung: Entscheidend ist, was dir langfristig hilft, in deinen Alltag passt und dir mehr Lebensqualität gibt.

3. Lass das Lipödem nicht dein ganzes Leben bestimmen.

Die Diagnose darf Raum bekommen, aber sie muss nicht zu deiner Identität werden. Dein Körper kann so viel mehr als nur “Lipödem haben” und du darfst Dinge tun, die dir Freude geben, dich stark fühlen lassen und dir Vertrauen in deinen Körper zurückgeben.

Meine LIPOELASTIC Lieblingsprodukte

Die ACTIVE leggings mag ich besonders, wenn ich etwas mehr Halt und Unterstützung möchte. Die FLOW leggings liebe ich für ihren Massageeffekt und die sanfte Kompression, vor allem wenn sich meine Beine schwer oder geschwollen anfühlen. Und die MOTION leggings ist für mich perfekt für den Alltag, wenn ich eine leichtere Kompression tragen möchte.

Meine Geschichte

Lyn
LIPÖDEM HELDIN

Mein Weg zur Diagnose und den ersten OPs

Dicke Beine begleiteten mich gefühlt mein ganzes Leben lang. Die echten Schmerzen kamen jedoch erst nach meiner dritten Schwangerschaft.

Als ich 30 kg abnahm und der Umfang an Armen und Beinen trotzdem nahezu unverändert blieb, wusste ich, dass etwas nicht stimmt. 2018 folgte dann endlich der Gang zum Facharzt und die erlösende Diagnose.

“Der absolute Wendepunkt kam 2020 mit meiner ersten Liposuktion.”

Damals kreuzte LIPOELASTIC meinen Weg und ist seitdem ein fester Teil meines Weges.

Sie gab mir die benötigte Sicherheit, die ich in den ersten Monaten beim Sport brauchte. Vor einigen Monaten kam dann die MOTION leggings mit FIR-Technologie von LIPOELASTIC auf den Markt und sie ist seither mein absoluter Favorit. Sie gibt mir beim Laufen einen richtig guten Halt, unterstützt meine Muskelregeneration optimal durch die FIR-Technologie und hilft mir zudem spürbar bei meinen Fibromyalgieschmerzen. Sie ist im Alltag und beim Training einfach mein treuester Begleiter geworden.

Meine LIPOELASTIC Lieblingsprodukte

Kompression bedeutet für mich Lebensqualität, Bewegungsfreiheit und Sicherheit im Alltag.

Die MOTION leggings trage ich gerne zum Laufen und an Tagen mit etwas mehr Schmerzen in den Beinen. Sie hilft mir dabei, da die integrierte FIR-Technologie die Mikrozirkulation anregt, die Muskelregeneration nach dem Training beschleunigt und Schmerzen spürbar lindert.



Die ACTIVE leggings trage ich gerne, wenn ich etwas mehr Support brauche, an langen Tagen unterwegs bin oder im Gym trainiere.

Nach meinen sieben Liposuktionen und der Bauchstraffung war die richtige Kompression einfach unverzichtbar für mich. Schon nach der ersten OP trug ich die TBfLg leggings und war sofort begeistert von dem angenehmen Gefühl auf der Haut und der unglaublichen Bewegungsfreiheit, die mir die Kompression von LIPOELASTIC bot. Endlich konnte ich mich wieder frei bewegen, ohne Einschränkungen.

Meine 3 wichtigsten Tipps

1. Such dir Hilfe

Suche dir Hilfe und vernetze dich mit anderen Betroffenen in Gruppen, damit du mit deinen Fragen und Sorgen nicht alleine bleibst. Der Austausch tut unglaublich gut.

2. Trage deine Kompression regelmäßig

Trage deine Kompression, sie unterstützt dich im Alltag und ist schlichtweg zu teuer, um ungenutzt in der Ecke zu liegen.

3. Finde eine Sportart, die dir Spaß macht

Finde eine Sportart, die dir Spaß macht, deine Gelenke schützt und dein Lymphsystem aktiviert (Schwimmen, Yoga oder Aqua Fitness).

Meine Geschichte

Mein Weg zur Diagnose und den ersten OPs

Mit elf Jahren bekam ich **Diabetes Typ 1**, mit zwölf machte ich meine erste Diät und damit begann ein **jahrelanger Kampf mit meinem Körper** und meinem Gewicht. Unzählige Diäten, starke Gewichtsschwankungen und schließlich eine **Binge-Eating-Störung** bestimmten lange mein Leben.

Nach einer besonders schwierigen Zeit nahm ich innerhalb von nur zwei Monaten 22 kg zu und wog zeitweise rund 110 kg.

Reha, psychosomatische Klinik und Therapie halfen mir schließlich dabei, mein Essverhalten und vor allem mich selbst besser zu verstehen.

2015 bekam ich dann die **Diagnose Lipödem/ Lymphödem Stadium II**, zunächst an den Beinen, später auch an den Armen.

Es folgten **Kompression, Lymphdrainage** und eine spezielle **Reha**. Gleichzeitig begann ich, mein Leben Stück für Stück zu verändern. Ich **nahm über 30 kg ab**, fand zurück zur Bewegung und lernte, ohne ständige Verbote und extreme Diäten mit meinem Gewicht, meinem Körper und dem Lipödem umzugehen.

“Aus meinen eigenen Erfahrungen entstand irgendwann der Wunsch, auch anderen Betroffenen zu helfen.“

Ich ließ mich zur **zertifizierten Ernährungsberaterin** und **Trainerin** ausbilden und machte genau das zu meiner Aufgabe. Seit bald zehn Jahren begleite ich Frauen mit Lipödem online und durfte in dieser Zeit bereits **mehrere hundert Frauen** auf ihrem ganz persönlichen Weg unterstützen.

Das Besondere dabei: Mein Coaching ist von Frauen mit Lipödem für Frauen mit Lipödem.

Auch meine Trainerinnen sind selbst betroffen.

Tina Schwarz ZERT. ERNÄHRUNGSBERATERIN



Wir kennen viele der Herausforderungen also nicht nur aus Lehrbüchern, sondern aus unserem eigenen Alltag.

Genau das ist mir bis heute unglaublich wichtig. **Denn den einen richtigen Weg mit Lipödem gibt es aus meiner Sicht nicht.**

Und auch das durfte ich selbst noch einmal erfahren: Lange Zeit kam eine Liposuktion für mich persönlich nicht infrage. Nach meiner starken Gewichtsabnahme belasteten mich jedoch besonders meine Arme zunehmend. Schließlich entschied ich mich dort für eine **Liposuktion** in Kombination mit einer **chirurgischen Straffung** und später auch für Liposuktionen an meinen Beinen, die leider nicht ganz freiwillig waren.

Auch dieser Weg verlief nicht einfach nach Plan und brachte körperlich wie **mental neue Herausforderungen** mit sich, sogar **alte Essanfälle** meldeten sich zeitweise zurück.

Gerade dadurch habe ich noch einmal ganz neu verstanden, was eine solche Entscheidung und die Zeit rund um eine Operation mit uns machen können.

Heute weiß ich deshalb mehr denn je: Lipödem ist so viel mehr als dicke Beine, eine Kleidergröße oder eine Zahl auf der Waage.

Ob konservative Therapie, Liposuktion oder ein Weg dazwischen... entscheidend ist für mich nicht Perfektion, sondern **mehr Lebensqualität** und eine Lösung, die wirklich zum eigenen Körper und Leben passt.

Meine Geschichte

Meine LIPOELASTIC Lieblingsprodukte

FLOW leggings

Mein Favorit für **lange Bürotage**, **Reisen** oder **ruhigere Tage**. Ich liebe den weichen Stoff, den breiten, angenehmen Bund und die **besondere 3D-Struktur** mit **Massage-Noppen**. Für mich super bequem, wenn ich etwas Kompression möchte, ohne mich eingeengt zu fühlen.

ACTIVE leggings

Mein Favorit für **Sport** und **Bewegung** oder an Tagen, an denen ich mir etwas mehr Halt wünsche. Sie sitzt fester, ist robust und gibt mir bei Aktivität ein angenehm unterstützendes Gefühl.

Meine 3 wichtigsten Tipps

1. Hör auf, gegen deinen Körper zu kämpfen

Fang an, ihn zu verstehen. Finde heraus, was DIR guttut. **Ernährung**, **Bewegung**, **Kompression** und auch deine **Psyche** können einen großen Unterschied machen. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, deinen Körper besser kennenzulernen.

2. Hab den Mut, dir Hilfe zu holen und sie auch anzunehmen

Du musst nicht alles alleine schaffen! Such dir Menschen, die **dich verstehen**, **dich ernst nehmen** und dich auf deinem Weg unterstützen. Manchmal kann genau diese Hilfe der entscheidende Schritt sein, um endlich voranzukommen.

3. Unterschätze nicht, was du selbst verändern kannst.

Lipödem können wir uns nicht einfach wegwünschen. Aber wir können sehr wohl Einfluss auf viele Dinge nehmen. **Ernährung**, **Bewegung**, **Gewicht**, **Psyche** und die **konservative Therapie** können deine Lebensqualität enorm verändern. Eine Liposuktion kann Teil deines Weges sein, aber eine gesunde Basis bleibt dabei aus meiner Sicht unverzichtbar!

Tina Schwarz ZERT. ERNÄHRUNGSBERATERIN



Was passt gerade zu dir?

Vielleicht hast du dich in meiner Geschichte wiedererkannt. Ich weiß selbst, wie herausfordernd der Weg mit Lipödem sein kann und wie viel sich verändern kann, wenn man nicht mehr versucht, alles alleine zu schaffen.

Genau deshalb begleite ich heute Frauen dabei, ihren ganz persönlichen Weg zu finden.

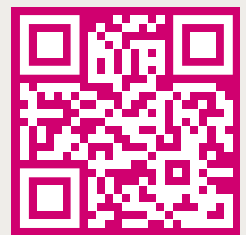
Auf meiner Homepage findest du verschiedene Pakete, sowie weitere Infos, hilfreiche Impulse und Erfolgsgeschichten von Frauen, die ihren Weg bereits mit mir gegangen sind.

tina_schwarz.lipoedem_talk

schwarzgina.de

TinaSchwarz

Scanne den QR-Code für die verschiedenen Pakete.





Teile deine Geschichte

Wenn du deine Geschichte mit uns teilen möchtest, melde dich gerne bei uns auf Instagram.

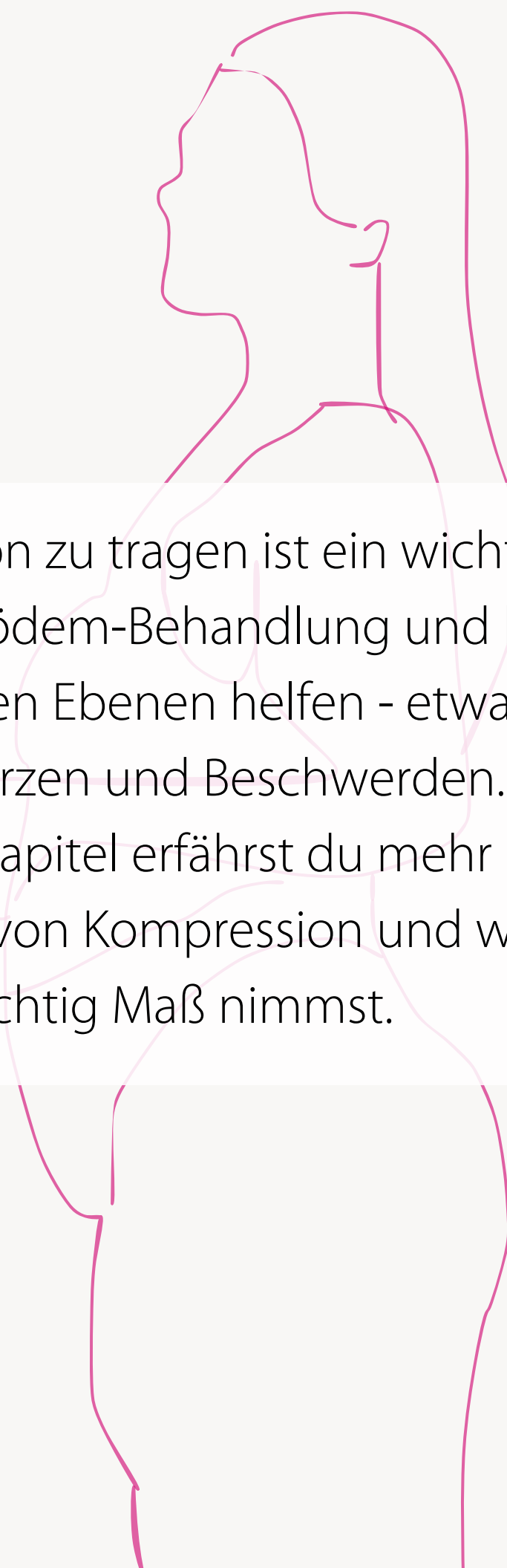
@lipoedem_heldinnen



Three women are posed against a solid pink background. The woman on the right stands, wearing a light beige long-sleeved compression jumpsuit. The woman in the middle is seated, wearing a black long-sleeved compression top and leggings. The woman in the foreground is sitting on the floor, also wearing a black long-sleeved compression top and leggings. All three are smiling at the camera. The text 'KAPITEL 4' is overlaid in large white letters, and below it, 'KOMPRESSIONSVERSORGUNG', 'MAßE NEHMEN', and 'TIPPS' are listed in smaller white letters, preceded by a vertical pink bar.

KAPITEL 4

KOMPRESSIONSVERSORGUNG
MAßE NEHMEN
TIPPS

A faint, pink line drawing of a woman's silhouette is visible in the background, spanning the entire page. It shows the head, neck, shoulders, and torso.

Kompression zu tragen ist ein wichtiger Teil der Lipödem-Behandlung und kann dir auf vielen Ebenen helfen - etwa bei Schmerzen und Beschwerden.

In diesem Kapitel erfährst du mehr über die Vorteile von Kompression und wie du richtig Maß nimmst.

Kompressions- therapie

Eine Lipödem Heldin trägt Kompression. Sie ist einer der wichtigsten Bausteine der Lipödem-Behandlung und wird auch nach einer Liposuktion empfohlen.
Aber was genau kann Kompression für dich tun?



KOMPRESSION KANN HELFEN,

- ✓ Schmerzen und Beschwerden zu lindern
- ✓ das Gewebe zu stützen
- ✓ deine Beweglichkeit zu verbessern
- ✓ die Durchblutung zu unterstützen

MÖGLICHE VORTEILE NACH EINER LIPOSUKTION

- ✓ Unterstützung des Heilungsprozesses
- ✓ Formung der operierten Bereiche
- ✓ Reduzierung von Schmerzen, Schwellungen und Blutergüssen
- ✓ Schutz vor Unregelmäßigkeiten und Dellenbildung



HAST DU FRAGEN?

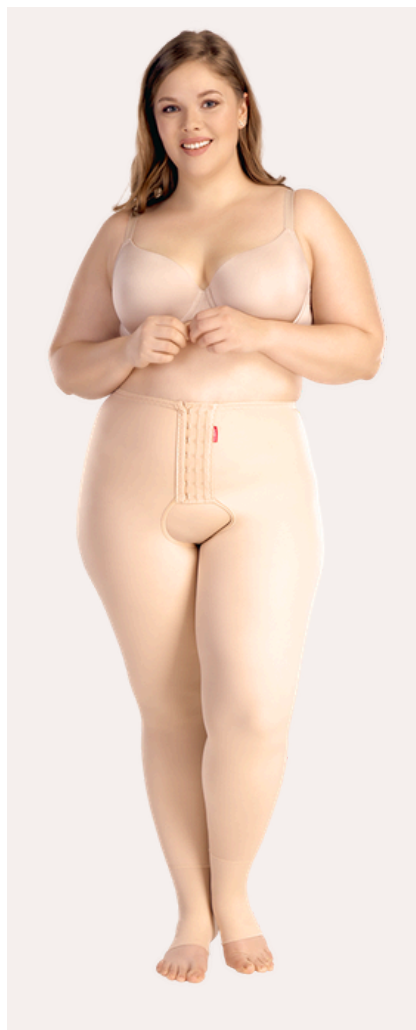
Meld dich gerne per E-Mail oder Telefon bei uns - wir beraten dich rund um die richtige Pflege deiner Kompressionsversorgung.

DE: @ kundenservice@lipoelastic.de ☎ 089 200 069 730 AT: @ info@lipoelastic.at ☎ +43 1 43 80008

Kompressionsmieder

Postoperative Kompression für die Beine

Kompressionstherapie ist ein zentraler Baustein der Lipödem-Behandlung und der Erholung nach einer Liposuktion. Vom ersten Moment nach der Operation an kann die passende Kompressionsversorgung für die Beine deinen Heilungsprozess unterstützen, deine Körperform mitgestalten und Schwellungen sowie Blutergüsse in Grenzen halten.



- Graduierte Kompression
- Variabel einstellbare Kompression durch Hakenverschluss
- Beinabschluss am vorderen Fußbereich
- Hygieneöffnung im Schritt für einfache Toilettengänge
- Erhältlich in zwei Ausführungen: "low" und "high"
- Kompressionsklasse 2



VBfLg Variant



TBfLg Variant

Kompressionsmieder

Postoperative Kompression für die Arme

Auch deine Arme können von einem Lipödem betroffen sein und operativ behandelt werden. Diese Mieder wurden speziell für die postoperative Unterstützung von Arm, Achsel, Unterarm und oberem Rücken entwickelt.



MTf smooth Comfort

Kompressionsweste mit spezieller Daumenschlaufe



APf Variant

Kompressionsärmel mit spezieller Daumenschlaufe

Denk auch an deine NARBENPFLEGE

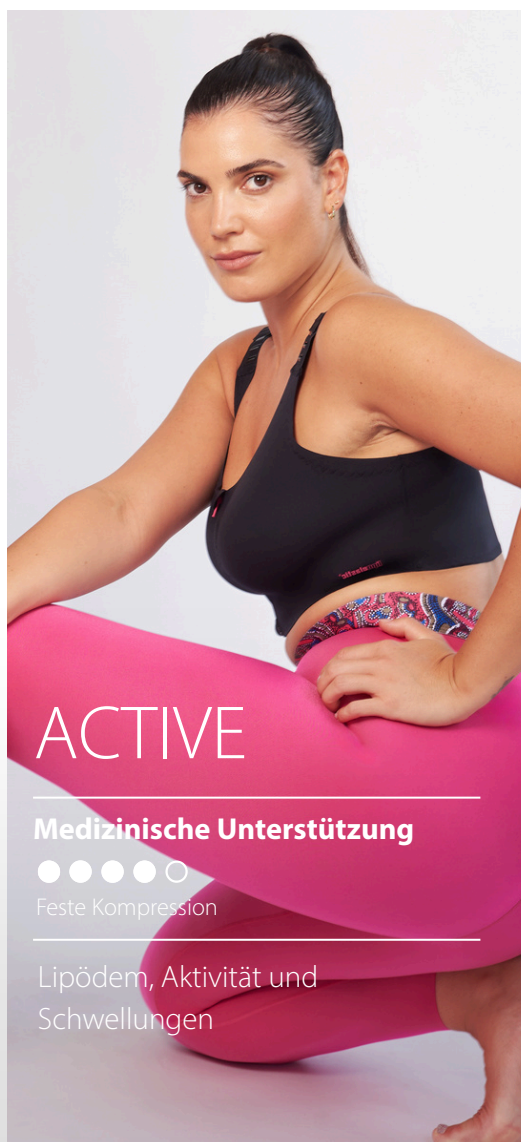
Silikon-Narbengel
kann helfen, das Abheilen von
Narben zu unterstützen



Kompressionsleggings für jeden Anlass

Drei Modelle, ein Ziel: Beine, die sich gut anfühlen

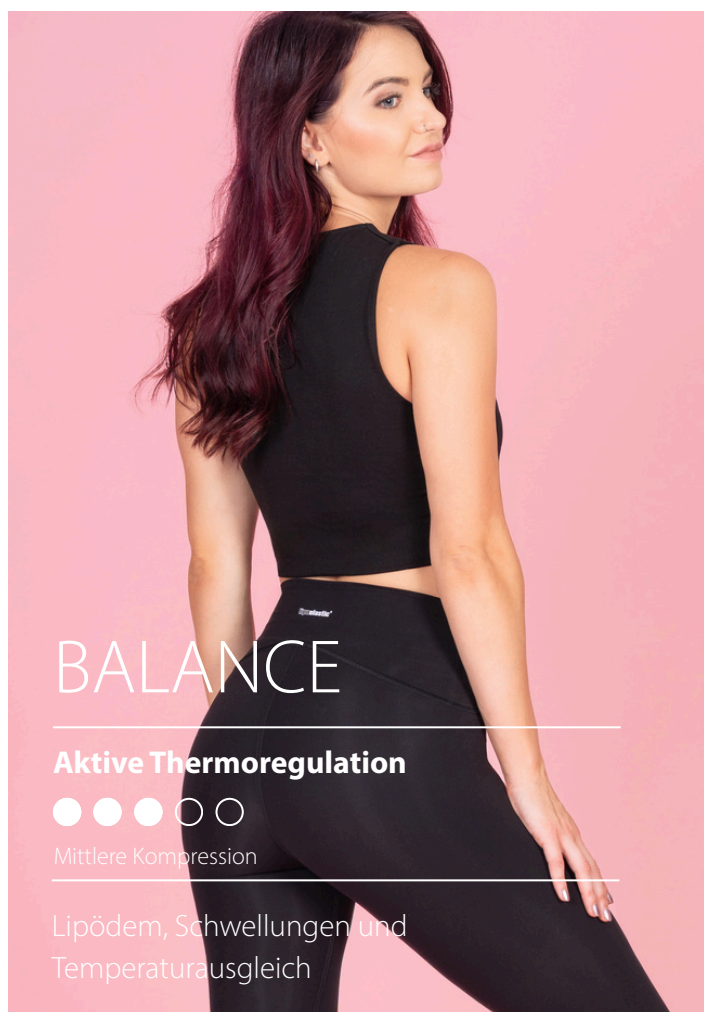
Von leichter Alltagsversorgung bis zu starker Unterstützung nach der Operation - jeder Körper und jeder Tag ist anders. Deshalb haben wir eine Auswahl, die genau darauf eingeht. Ob du dich an deiner Hautpflege-Routine, der bevorzugten Technologie (graduierte Kompression, 3D-Massagestruktur, Thermoregulation, FIR) oder einfach am Bund und Stil orientierst, der sich für dich am besten anfühlt - es gibt die passende LIPOELASTIC leggings für dich.





...und zwei weitere für jeden Tag

Wir wissen: Lipödem bedeutet, täglich Kompression zu tragen. Deshalb bieten wir neben stark unterstützenden Modellen auch leichtere Kompression – für Tage, an denen deine Beine nur sanftere Unterstützung brauchen.



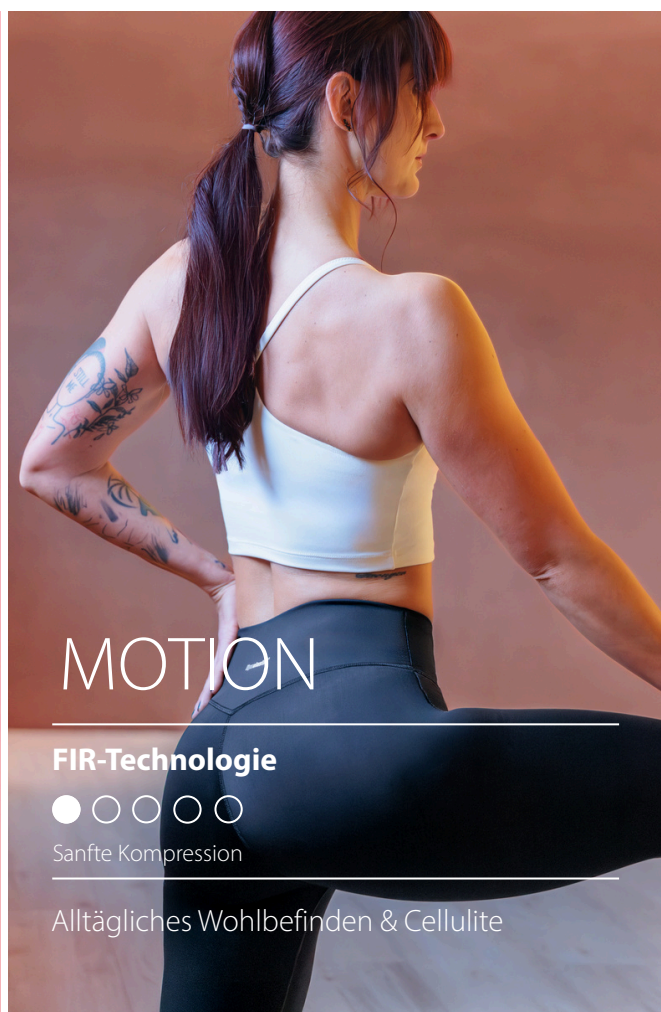
BALANCE

Aktive Thermoregulation

● ● ● ○ ○

Mittlere Kompression

Lipödem, Schwellungen und
Temperatenausgleich



MOTION

FIR-Technologie

● ○ ○ ○ ○

Sanfte Kompression

Alltägliches Wohlbefinden & Cellulite

Vervollständige deine Routine

Zubehör

Das richtige Zubehör macht deinen Alltag mit Kompression leichter. Es hilft dir, deine Versorgung leichter anzuziehen und die Passform an deinen sich verändernden Körper während der Erholungsphase anzupassen.



LIPOSLIDE

eine Anziehhilfe, die dir das Überziehen der Kompression erleichtert.



LIPO Extend

ein Erweiterungsstück, das die Versorgung im Bauch- oder Hüftbereich breiter macht.



LIPO Extend AP

eine Haken-Ösen-Erweiterung für zusätzliche Weite im Brustbereich.

marines
Kollagen-
Peptid

Hyaluron
säure

Zink &
Selen

Vitamin C

Eisen &
Kupfer

Magnesium

LIPOELASTIC COLLAGEN

Nahrungsergänzungsmittel

Wie du richtig Maße nimmst

- ✓ Leg alle Kleidungsstücke ab
- ✓ Miss dich nicht im Sitzen
- ✓ Führe das Maßband um den gewünschten Bereich herum
- ✓ Notier dir das Maß
- ✓ Wiederhole die Schritte für alle weiteren Bereiche
- ✓ Maßenanfertigung möglich, wenn du nicht in die Standardgrößentabelle passt oder zwischen zwei Größen liegst

Armmieder



Beinmieder



Pflegeguide

Worauf solltest du bei der Pflege deines Kompressionsmieders achten?

EIN MIEDER
IST **NICHT**
GENUG

Eins zum
Tragen

Eins zum
Waschen

Kaue mindestens zwei Mieder zum Wechseln.
So hast du immer ein sauberes Mieder zum Tragen.



Pflegehinweise



Schonwaschgang bei
max. 30 °C



Nicht bleichen



Nicht chemisch
reinigen



Keinen Weichspüler
verwenden



Nicht
bügeln

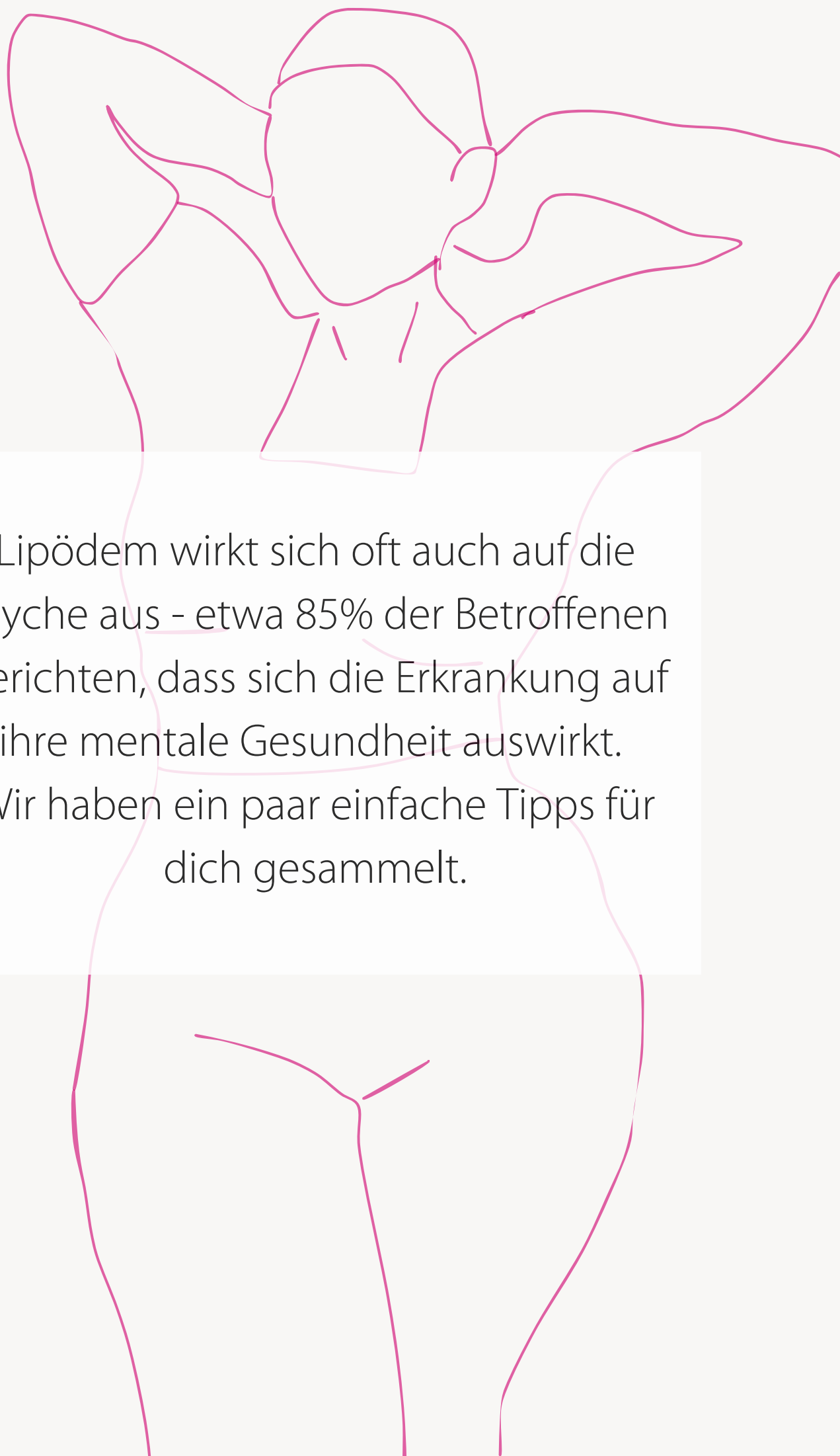


Nicht im Trockner
trocknen

A woman with long dark hair is sitting on a bed, leaning forward with her hands resting on her knees. She is wearing a light-colored, sleeveless top. In the foreground, there is a white tray containing a glass of pink smoothie, a bowl of blueberries, a banana, and a red apple. To the right, a magazine with a woman's face on the cover is lying on the bed. The background is softly lit, showing a lamp and a wooden headboard.

KAPITEL 5

MENTALE GESUNDHEIT
CHALLENGE & TIPPS
DEINE GEDANKEN
DANKESCHÖN



Lipödem wirkt sich oft auch auf die Psyche aus - etwa 85% der Betroffenen berichten, dass sich die Erkrankung auf ihre mentale Gesundheit auswirkt. Wir haben ein paar einfache Tipps für dich gesammelt.

Es ist okay, wenn du manchmal keine Lust hast, dich um dein Lipödem zu kümmern. Selbstmanagement heißt nicht Selbstoptimierung.



30 Tage

MENTALE GESUNDHEIT

Challenge

1

10 Minuten an die frische Luft gehen

2

Ein großes Glas Wasser bewusst trinken

3

5 Minuten die Beine hochlegen

4

Heute bewusst eine Pause einlegen

5

Etwas machen, das dir Freude bereitet

6

5 Minuten tief und ruhig atmen

7

Eine kurze Dehn- oder Mobilitätsübung machen

8

Eine Mahlzeit ganz ohne Ablenkung genießen

9

Heute freundlich mit dir selbst sprechen

10

Etwas tragen, in dem du dich wohlfühlst

11

Eine kleine Grenze setzen und „Nein“ sagen

12

30 Minuten ohne Handy verbringen

13

Deine Beine sanft eincremen oder pflegen

14

Eine Sache aufschreiben, für die du dankbar bist

15

Deine Lieblingsmusik hören

16

Eine kurze Runde spazieren gehen

17

Dich bewusst ausruhen, ohne schlechtes Gewissen

18

Einer lieben Person schreiben oder sie anrufen

19

Heute etwas nur für dich tun

20

5 Minuten bewusst in dich hineinspüren

21

Eine Sache loslassen, die heute nicht wichtig ist

22

Dir selbst ein Kompliment machen

23

Eine kleine gesunde Lieblingsmahlzeit zubereiten

24

Heute auf deine persönlichen Grenzen achten

25

Eine kurze Entspannungsübung machen

26

Einen Moment Sonne oder Tageslicht genießen

27

Etwas tun, das deinem Körper guttut

28

Einen negativen Gedanken bewusst hinterfragen

29

Drei Dinge notieren, die heute gut waren

30

Dich fragen: „Was brauche ich heute wirklich?“

TIPPS

für deine
mentale Gesundheit

Austausch mit anderen Betroffenen

Du bist mit dieser Erkrankung nicht allein! Tausch dich mit anderen Lipödem Patientinnen aus - über Tipps, Empfehlungen und persönliche Erfahrungen. Foren, Facebook-Gruppen und Instagram-Profile rund um Lipödem können dafür eine gute Anlaufstelle sein. Gemeinsam sind wir stärker.

Meditation

Meditation kann dir helfen, dem Alltag und negativen Gedanken für einen Moment zu entkommen. Bestimmte Atemübungen wirken dabei beruhigend.

Journaling

Schreib dir Gedanken und Sorgen von der Seele. Was macht dich glücklich? Welche Herausforderungen meisterst du gerade? Du kannst über alles schreiben, was dich beschäftigt. Übrigens: Unser E-Book hat eigene Seiten dafür - nutz sie gerne!

Bewegung

Studien deuten darauf hin, dass Sport deine mentale Gesundheit aktiv unterstützen kann. Dafür musst du keine Leistungssportlerin werden. Finde etwas, das dir Freude macht und bau es regelmäßig in deinen Alltag ein - wie wäre es mit Schwimmen, Hula-Hoop oder einem langen Spaziergang im Wald?

Selbstliebe

Du bist großartig, so wie du bist! Vergleich dich nicht mit anderen und lern, dich selbst zu lieben - deinen Körper, deine Persönlichkeit, deine Haltung. Du bist einzigartig und das darfst du auch zu schätzen wissen.

DU SELBST bist das Wichtigste

Das Lipödem gehört zu dir, aber es muss nicht immer im Mittelpunkt stehen. Hör auf deine Bedürfnisse. Tu Dinge, die dir Freude bereiten und gönne dir hin und wieder eine Pause von Therapie, Ernährung und den täglichen Herausforderungen.

Die Kraft positiver Gedanken

Affirmationen sind positive Aussagen, die dir helfen können, negative Gedanken zu hinterfragen und zu überwinden. Wenn du sie regelmäßig wiederholst und an sie glaubst, können sie den Weg für positive Veränderungen ebnen.

Schreibe 3 weitere positive Affirmationen auf. Sprich sie jeden Tag laut aus!

Tipp: Schreib deine Affirmationen auf kleine Zettel und verteil sie in deiner Wohnung - so verlierst du sie nicht aus den Augen.

Meine Affirmationen

1 Ich bin so viel mehr als meine Diagnose

2 Ich begegne meinem Körper mit Liebe und Verständnis

3 Ich gehe meinen Weg in meinem eigenen Tempo

4 Ich bin stolz auf meinen Weg und meine Entwicklung

5 Ich hole mir Unterstützung, wenn ich sie brauche

6

7

8

A woman with long dark hair, wearing a light-colored turtleneck sweater and dark leggings, is sitting by a window. She is holding a small white teacup with a floral design. The window shows a brick wall outside. The text 'Deine Gedanken' is overlaid in large, bold, pink letters on the left side of the image.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Teilen tut gut

Dein Stadium

☐

Stadium
1

☐

Stadium
2

☐

Stadium
3

Wann wurdest du diagnostiziert?

Was ist deine Motivation?

Beschreib Lipödem in 3 Worten

Was ist die größte Herausforderung in deinem Alltag?

Wie hat das Lipödem dein Leben verändert?

Was hast du von anderen Lipödem Heldinnen gelernt?



Teilen nicht vergessen!

Ein besonderes **GESCHENK** für dich!

100%

RABATT-CODE:

LIPOEDEMBUCH

*gültig für den gesamten Online-Shop.



VIELEN DANK!

Hilf mit, mehr Aufmerksamkeit für das
Thema Lipödem zu schaffen. Du bist nicht
allein - gemeinsam sind wir stärker