

Allgemeines zum Lipödem

Einleitung	Seite 6
Allgemeines zum Lipödem	Seite 8
Assoziierte Erkrankungen	Seite 14
Unterscheidung des Lipödems zu anderen Krankheiten	Seite 20
Welche Laborwerte sollten abgeklärt werden	Seite 23
Darmreinigung	Seite 27
Wieso keine Diuretika?	Seite 31
Der Lipödem-Schmerz	Seite 32
Statement: Lipödem ohne OP – Dr. Nicole Gerlach	Seite 36
Krankheit des Fettgewebes?	Seite 38
Statement: Lipödem ohne OP – Dr. Gabriele Faerber	Seite 41

Mindset und Stress

Stress vermeiden	Seite 42
Positives Mindset	Seite 46
#lipödemschwestern	Seite 50

Rund um die Ernährung

Antientzündliche Ernährung	Seite 52
Gibt es die richtige Ernährung beim Lipödem?	Seite 58
Lipödem und Adipositas	Seite 74
Keto	Seite 80
Ketogene Rezepte	Seite 86
Diätwahn	Seite 88
Emotional- & Binge Eating	Seite 96

Hormone

Das Mit- und Gegeneinander der Hormone	Seite 104
Lipödem und die Sache mit den Hormonen	Seite 108
Statement: Lipödem ohne OP – Dr. Marion Heck	Seite 122

Nahrungsergänzungsmittel

Kurkuma	Seite 124
Kurkuma Rezepte	Seite 128
Steinklee	Seite 130
Vitalpilze	Seite 142
CBD Öl	Seite 162

Kompression und Mode

Interessantes aus dem Sanitätshaus	Seite 170
Mode mit Kompression	Seite 178
Zusätze bei der Kompression	Seite 182
Flachstrick: Fehler vermeiden	Seite 188
Flachstrick: Ultimative Sommertipps	Seite 191
Die richtige Hautpflege	Seite 194
Diva statt Diät	Seite 198

Konservative Therapieformen

Physiotherapie von physidoluxe.de	Seite 204
Die Entstauungstherapie	Seite 218

Physikalische Maßnahmen

IPK – Lymphomat	Seite 226
Tiefenoszillation	Seite 230
Galvanischer Strom	Seite 232
Physikalische Gefäßtherapie	Seite 242
Gewichtsdecke	Seite 248
Akupressurmatte	Seite 252
Minitrampolin	Seite 254

Rechtliches

Neues aus der Anwaltskanzlei	Seite 266
------------------------------	-----------

Erfolgsgeschichten

Christina Huber – Stadium II Lip-/Lymphödem	Seite 310
Sarah Prinz – Stadium II	Seite 312
Natalie Stark – Stadium II	Seite 316
Tina Schwarz – Stadium II Lip-/Lymphödem, Diabetes	Seite 324
Magdalena Büttner – Stadium I Lip-/Lymphödem	Seite 340
Vanessa Reins – Stadium II Lip-/Lymphödem	Seite 354
Anna Hirsch – Stadium II	Seite 364
Christina Katanek – Stadium II	Seite 372
Katja Wagner – Stadium III Lip-/Lymphödem	Seite 380
Natascha Bursch – Stadium III und Adipositas	Seite 388
Marlene Klima – Stadium I	Seite 394
Jana Ernst – Stadium III und Adipositas	Seite 402

Fazit des Verlages

	Seite 412
--	-----------