



Den Körper mit einer angepassten Ernährung unterstützen – Gibt es eine ideale Lipödem-Ernährung?

Warum beeinflusst die Ernährung das Lipödem?

Ernährung beeinflusst das Lipödem, weil wir unserem Körper über die Nahrung Stoffe zuführen, die unser Körper verarbeitet und unser Lymphsystem braucht, um arbeiten zu können. Ohne eine gesunde Ernährung arbeiten unser Körper und unser Lymphsystem nicht ausreichend.

Unser Lymphsystem besteht aus der Lymphflüssigkeit, verzweigten Lymphgefäßen, zwischengeschalteten Lymphknoten und den lymphatischen Organen. Zu diesen Organen gehören die Milz, der Thymus, lymphatisches Gewebe z. B. im Halsbereich und im Darm. Unsere ca. 600 Lymphknoten sind Filterstationen und Koordinationszentren des Immunsystems.

Das Lymphsystem hat folgende Aufgaben:

- Reinigung des Gewebes
- Stofftransport: Transportiert werden beispielsweise Fette, Eiweiße, Zellen wie weiße Blutkörperchen, besiegte Krankheitserreger und Fremdkörper
- Immunabwehr: Transport von Immunzellen zur Abwehr von Schadstoffen, Bakterien und Viren

Lymphzellen sind Immunzellen, Lymphgefäße sind Transportwege und Lymphorgane Aktivitätszentren und Schaltzentralen des Immunsystems. Die Lymphe wird in den Lymphknoten gefiltert, um nur unschädliche Stoffe in den Blutkreislauf gelangen zu lassen.

Bei immer wiederkehrenden Infekten kann die Unterstützung des Lymphsystems sinnvoll sein, denn: Lymph- und Immunsystem sind eine Einheit. Das Lymphsystem durchzieht mit seinen Lymphgefäßen unseren gesamten Körper. Täglich werden hier etwa 2 Liter Lymphflüssigkeit gebildet und gleichzeitig Ablagerungen und Krankheitserreger abtransportiert.

Ein gut funktionierendes Lymphsystem unterstützt das Immunsystem, denn:

- Lymphknoten sind Filterstationen für Krankheitserreger und Schadstoffe
- Mandeln und Lymphknoten sind Produktionsstätten für Abwehrzellen
- Die Lymphgefäße sind wichtige Transportwege des Immunsystems

Bei jeder Abwehrreaktion läuft das Lymphsystem zu Hochtouren auf. Geschwollene Lymphknoten und Mandeln sind ein Zeichen höchster Aktivität dieser lymphatischen Organe. Das hat jeder von uns sicherlich schon einmal zu spüren bekommen. Ein intaktes Lymphsystem ist Voraussetzung für eine schnelle Abwehrreaktion unseres Immunsystems.

Durch eine ungünstige Ernährungsweise wird das Lymphsystem überbelastet. Isst du entzündungsfördernde Lebensmittel oder weiterhin Lebensmittel, die du nicht verträgst oder gegen die du sogar allergisch bist, dann gibst du deinem Lymphsystem Strafaufgaben zu den täglichen Hausaufgaben.



Durch das Lipödem entstehen Wassereinlagerungen, Schmerzen, der Stoffwechsel ist in vielen Bereichen beeinträchtigt, Volumenzunahmen der Extremitäten und eine erhöhte Verletzlichkeit und Entzündungsneigung des Fettgewebes stellen Herausforderungen für deinen Körper dar. Beim Lipödem hat man zwischen den Fettzellen kleine Mikroentzündungen beobachtet. Je mehr wir davon haben, desto mehr muss das Lymphsystem arbeiten.

Doch wie kann ich mit Ernährung meinem Körper helfen? Die Ernährung spielt in der Lipödemtherapie eine große Rolle, denn eine fleisch- und zuckerreiche, zu fettige und säurehaltige Kost fördert Entzündungen im Körper. Kommen noch Umweltgifte, Bewegungsmangel, chronische Stresszustände, weitere Grunderkrankungen und Infekte hinzu, so steuerst du deinen Körper in eine schwierige Situation. Ein übermäßiger Konsum von Fast Food, Fertigprodukten, Alkohol, Zigaretten und Koffein kann dazu führen, dass Lymphsystem dann so stark überlastet ist, dass es sich nicht mehr gut um die Probleme kümmern kann, die das Lipödem verursacht. Die lipödembedingten Beschwerden können sich dadurch verschlechtern und das Fortschreiten der Erkrankung fördern.

Die nächsten Seiten sollen dir das Thema „Ernährung“ möglichst kurzgefasst näherbringen und dir Hinweise geben, an welchen Stellen du für dich ansetzen könntest. Zum Thema „Ernährung“ kann man ganze Bücher füllen, deswegen gibt es tausende Bücher in Buchhandlungen. Eines vorweg, du kannst mit Lipödem abnehmen, wenn du verstehst, was dein Körper braucht und wie du ihn unterstützen kannst. Im Leben gibt es immer wieder Phasen, in denen man besser und schlechter abnimmt bzw. zunimmt. Dass das Gewicht schwankt, ist völlig normal und da wir mit Wassereinlagerungen zu kämpfen haben – insbesondere in den Sommermonaten – ist es kein Wunder, wenn wir nicht immer gleich viel wiegen. Das Thema „Ernährung“ ist mit vielen Emotionen verbunden. Die nachfolgenden Zeilen sollen dir einen entspannten Umgang mit deinem Gewicht ermöglichen. Stress ist der größte Trigger des Lipödems. Wenn Ernährung zum Stress wird, scheitert jedes Vorhaben die Ernährung zum großen Unterstützer zu machen.

Woran merke ich, dass mein Lymphsystem überbelastet ist?

Man merkt es an verschiedenen Anzeichen:

- Häufig, wiederkehrende Erkältungen (Schnupfen, Halsentzündungen)
- Abwehrschwäche, Allergien
- Unreine Haut, Hautbeschwerden, Ekzeme, fahler Teint, Gelbsucht
- Übermäßiges, häufiges Schwitzen
- Verdauungsprobleme, Blähungen, Verstopfung, heller Stuhl, kein Appetit
- Kopfschmerzen und Migräne-Attacken
- Diffuser Haarausfall
- Müdigkeit, Erschöpfung und Schwäche, Energieverlust
- Emotionale Ausbrüche
- Schwache Sehnen, Bänder und Muskeln
- Geschwollene Lymphknoten
- Schlafstörungen

Intuitiv merken wir, dass etwas mit uns nicht stimmt, und wir spüren eine innerliche Unruhe. Vielleicht hast du dieses diffuse Unwohlsein schon einmal erlebt und konntest es nicht so richtig einordnen.



Der Stoffwechsel, der Hebel für deine Gesundheit

Beschäftigst du dich mit dem Thema „Ernährung“ wirst du oft folgende Ausdrücke lesen: „den Stoffwechsel ankurbeln“, „den Stoffwechsel antreiben“, „bloß nicht den Stoffwechsel herunterfahren“ oder „den Stoffwechsel ruinieren“.

Fakt ist, dass es DEN Stoffwechsel nicht gibt. Es gibt viele verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper. Interessant für Lipödem Betroffene ist es, sich mit dem Fettstoffwechsel auseinander zu setzen, schließlich haben wir eine Fettverteilungsstörung, wie es immer so schön heißt. Der Fettstoffwechsel ist verantwortlich für viele Erkrankungen, aber wird oft aus dem Auge gelassen. Ein gestörter Fettstoffwechsel macht sich häufig nicht durch Beschwerden bemerkbar, sondern durch das Blutbild, zum Beispiel kommt es wahrscheinlicher zu Schlaganfällen oder Herzinfarkten, wenn die Blutfettwerte erhöht sind oder auch schlanke Menschen leiden unter einer Fettleber, ohne es zu bemerken. Die Zusammensetzung unserer Darmbakterien kann ebenfalls auf unseren Fettstoffwechsel immensen Einfluss haben. An dieser Stelle merkst du vielleicht, dass Ernährung ein sehr komplexes Thema ist und für uns sowieso.

Im Lauf der Evolution hat sich unsere Ernährung immer wieder geändert und unser Stoffwechsel hat sich den Gegebenheiten angepasst. So gibt es die einen Menschen, die essen können, was sie wollen und schlank bleiben und die anderen, die zunehmen und vom Ansehen von Nahrungsmitteln schon ein Kilo mehr auf der Waage haben. Ein wenig hängt es von deiner individuellen Genetik ab, ob du eher schnell zunimmst oder nicht. Ein großer Unterschied besteht zwischen Männern und Frauen. Frauen lagern aufgrund ihrer körperlichen Beschaffenheit grundsätzlich effektiver Fett ein als Männer. Die Evolution hat dies nicht ohne Grund so eingerichtet. Unser Fettstoffwechsel verändert sich auch je nach Lebensphase (Pubertät, Schwangerschaft, Menopause), so ist es kein Wunder, dass unsere lipödembedingten Beschwerden in diesen Phasen besonders stark wahrgenommen werden oder das erste Mal spürbar werden.

Ernährung ist immer zudem fest mit Emotionen verbunden. Frauenzeitschriften sind übersät mit diesem Thema und insgeheim wünscht man sich, dass dieses Thema einfach mal bewusst weggelassen wird. Für Lipödem Betroffene ist emotionales Essen und Ernährung mit Emotionen geladenes Thema. Auch wenn wir nur wenig essen, nehmen wir weiter zu. Das frustriert sehr und noch mehr, wenn man sich bei ärztlichen Kontrollen für jedes Gramm mehr rechtfertigen und verteidigen muss oder wieder einmal unterstellt bekommt „sich doch schon einiges reingeschauft zu haben“ aufgrund von heimlichen Heißhungerattacken oder mangelhafter Disziplin. Nicht wenige Frauen leiden unter Essstörungen wie Binge-Eating oder Magersucht. Das Ess- und Bewegungsverhalten kann so ungesund werden, dass sogar der weibliche Zyklus gestört wird. Bitte wende dich vertrauensvoll an deine Ärzt*innen, wenn du ein gestörtes Essverhalten an dir beobachtest.

Es ist schon paradox, dass in unserer Gesellschaft auf der einen Seite jedes Gramm zu viel ein Makel darstellt, aber auf der anderen Seite die sinnlichen Kurven der Weiblichkeit von uns erwartet werden. Leider nimmt man nicht an den Stellen ab und zu, die man möchte. Der Begriff „Gewichtskontrolle“ ist sehr irreführend. Man kann sein Gewicht nicht so kontrollieren, dass man wie in Frauenzeitschriften oft schön betitelt in 4 Wochen 12 Kilo verliert, wenn man sich nur von Gurken ernährt.



Hinweise für einen gestörten Fettstoffwechsel:

- Erhöhtes Schwitzen (erhöhter Insulinspiegel sorgt für Hitze im Körper)
- Verdauungsprobleme (Hinweise auf einen gestörten Hormonhaushalt und eine gestörte Darmflora sein, Stichwort: Leptinresistenz)
- Gewichtszunahme oder fehlende Gewichtsreduktion in wenigen Monaten (Leptinresistenz, ungünstige Nährstoffverteilung)
- Kein Sättigungsfühl und Heißhungerattacken (Stress, Nährstoffmangel/- Unausgeglichenheit)
- Stress (unter Druck stehen, ohne zu wissen, warum)
- Schlechtes Hautbild (Nährstoffmangel, unausgeglichener Hormonhaushalt)
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit (Vitamin-D-Mangel)
- Launischer Gemütszustand (Nährstoffmangel, unausgeglichener Hormonhaushalt)

An dieser Liste merkst du, dass ein überlastetes Lymphsystem und ein gestörter Fettstoffwechsel viel Ähnlichkeit besitzen. Hier scheint also ein Zusammenhang oder zumindest eine enge Verzahnung zu bestehen.

Was ist Fett und wozu brauchen wir es?

Jedes Mal, wenn wir über Körperfett sprechen, meinen wir das sogenannte „weiße Fett“, unser Speicher-/Depotfett. Weiß ist unser Fett nicht, eher gelblich. Unsere goldene Reserve für Notzeiten. Bei normalgewichtigen Personen macht dieses Fett 15-25 Kilo des Körpergewichtes aus. Bei Frauen sind das 15 bis 20 Kilogramm Fettzellen. Fettzellen speichern Fettsäuren, die bei der Verdauung aus der Nahrung herausgelöst und ins Blut abgegeben werden, um unsere Muskeln zu versorgen.

Fettzellen können sich bis auf das 200-fache vergrößern, denn ihre Hauptaufgabe ist: **Das Maximum an Energie bereitstellen**. Sobald wir ausgewachsen sind, besitzen wir je nach genetischer Vorbestimmung und der Ernährung im Kindesalter zwischen 40 und 120 Milliarden von diesen Zellen. Leider verschwinden durch Diäten und Ernährungsumstellungen diese Zellen nicht einfach so, sie schrumpfen nur wieder zusammen. Deswegen wird es auch oft so formuliert: Der Körper will immer wieder zu seinem Höchstgewicht zurück und tut alles dafür.

Fettzellen haben aber Gott sei Dank nur eine begrenzte Lebensdauer. Innerhalb eines Jahres sterben ca. 10 % der Fettzellen ab. Leider werden diese aber auch aus Stammzellen wieder neu produziert. Nachhaltig ist nur eine Fettabsaugung, eine Liposuktion. Da dies aber ein extremer Eingriff für den Körper ist und dieser wichtigen gespeicherten Energie verliert, werden die verbliebenen Fettzellen sich umso mehr bemühen, Fettsäuren zu speichern. Liposuktionen bringen nur etwas, wenn vorab die Ernährung zu einer möglichst kalorienarmen aber ausgewogenen Kost umgestellt wurde und ein sportlicher Lebensstil etabliert wurde.

Fettsäuren sind unser Treibstoff für die Muskeln. Das Fett hat also tatsächlich eine wichtige Aufgabe. Wenn du also extreme Hungerkuren machst und viel Gewicht abnimmst, wirst du auch automatisch schwächer, deine Muskeln werden abgebaut. Fett schützt uns außerdem vor Kälte und vor Auskühlung. Im weißen Fettgewebe werden viele Hormone und andere Botenstoffe gebildet. Es ist die Größte Drüse im Körper, dass Hormone und Zytokine (Botenstoffe des Immunsystems) produziert. Deswegen wäre es fatal, wenn man alle Fettzellen dem Unterhautfettgewebe entnimmt.



Bei Liposuktionen werden maximal 8-10% des Körpergewichtes entnommen, alles andere wäre lebensgefährdend. Kliniken, die mit einer vollständigen Liposuktion des „Lipfetts“ werben, sind unseriös. Im weißen Fettgewebe werden unter anderem Adiponektin und Leptin gebildet. Das sind wichtige Sättigungshormone. Mit diesen Botenstoffen „unterhält“ sich das Fettgewebe mit anderen Organen, reguliert den Fett- und Zuckerstoffwechsel. Saugt man dir alles Fett ab, verschlägt es dem Körper die Sprache.

Zwei Drittes des Fettes finden wir im Körper als Unterhautfettgewebe vor, es polstert unsere Organe und Muskeln und schützen sie vor Verletzungen. Und in diesem Unterhautfettgewebe wütet unser Lipödem und macht uns das Leben schwer. Das letzte Drittel des Fettes liegt im Bauchraum unter der Muskulatur vor und umgibt die inneren Organe (Begriffe: viszerales Fett, braunes Eingeweidefett oder inneres Bauchfett).

Im **weißen Fett** werden auch Östrogene produziert, was viele nicht wissen. Die Produktion erfolgt unabhängig vom weiblichen Zyklus. Je mehr Fettgewebe, desto mehr Östrogene. Was auch häufig unbekannt ist, ist, dass die Östrogene nicht nur für die sexuelle Entwicklung und den Zyklus verantwortlich sind, sondern auch für die Stärkung und den Aufbau von Knochen. Ferner wird durch sie der Fett- und Zuckerstoffwechsel gesteuert. Sie sorgen für ausgeglichene Cholesterinwerte, die den Zustand unserer Gefäße beeinflussen. Östrogene schützen vor hohem Blutdruck und Herzinfarkt. Sie stimulieren zudem unsere Verdauung und beeinflussen die Entwicklung eines Diabetes.

Im **braunen Fett** werden Botenstoffe produziert, die unserer Immunabwehr zugutekommen. Mit der Nahrung nehmen wir nicht nur gute Stoffe auf, sondern auch viele Schadstoffe, wie zum Beispiel Bakterien, Viren oder Fremdeiweiße (Eiweiße, die nicht vom Menschen stammen). Zytokine (Entzündungsstoffe) wie Interleukin und TNF-alpha beseitigen die unerwünschten Stoffe. Mehr Bauchfett bedeutet mehr Zytokine. Das ist allerdings nicht gut, auch wenn man das im ersten Moment denkt. Eine zu große Anzahl an Zytokinen verursacht auch (Mikro-) Entzündungen, obwohl keine Schadstoffe bekämpft werden. Das beeinflusst unseren Stoffwechsel negativ. Deswegen ist es für uns Lipödembetroffene, sehr wichtig trotz Lipödem, möglichst viel „gesundes“ Fett abzunehmen und vor allem das Bauchfett klein zu halten.

Im Gegensatz zum weißen Fett besitzt das braune Fett mehr **Mitochondrien** (Zellkraftwerke). Mitochondrien sehen bräunlich aufgrund ihres Eisengehaltes aus. Sie lassen das Fett - umgangssprachlich gerne formuliert – schmelzen. Denn sie erzeugen aus freien Fettsäuren Wärme und speichern sie nicht als Depotfettzellen ab. Das Verbrennen von Fett passiert immer, wenn wir uns bewegen. Bewegung ist daher ein Gemechanger! Deswegen sagen die Ärzt*innen immer: „Sie müssen sich mehr bewegen“, meinen aber: „Bleiben Sie so gut es geht, in Bewegung und treiben Sie regelmäßig Sport“. Jetzt wirst du sicher den Gedanken haben, dass du je mehr braunes Fett du hast, desto schlanker wirst du. Leider können wir über dieses Fett noch zu wenig und es ist auch noch völlig ungeklärt, warum einige Menschen davon mehr und andere davon weniger haben. Aber wir können es mit einem speziellen Verfahren, das natürlich immens teuer ist, dieses Fett sichtbar machen. So wurde zum Beispiel herausgefunden, dass Säuglinge anteilig deutlich mehr braunes Fettgewebe besitzen als Erwachsene. Das ist auch einer der Gründe, warum wir Babys immer warmhalten müssen. Es wurde auch herausgefunden, dass Menschen mit einer Adipositas oder einen Diabetes deutlich weniger braunes Fett besitzen.



Herausgefunden wurde außerdem, dass es neben den weißen und braunen Fettzellen, auch **beige Fettzellen** sind, die sich als weiße Fettzellen verhalten, aber durch bestimmte Reize (z.B. Kälte) zu braunen Fettzellen aktiviert werden. Da sind wir wieder beim Thema „Kältetherapie und Lipödem“. Sportler benutzen bereits zur Vermeidung von Muskelkater und trainingsfördernden Effekten Kältekammern. Die Wirksamkeit für das Lipödem ist noch nicht ausreichend erforscht. Da ist also noch Vorsicht geboten!

Sport und Bewegung trainieren unsere Mitochondrien. Du kannst dir das so vorstellen, dass der Körper beim Sport prüft, welche Mitochondrien den Leistungstest bestehen und welche nicht. Die leistungsschwachen oder auch defekten Mitochondrien werden durch leistungsstärkere ersetzt (Mitophagie). Hierfür braucht der Körper aber eine gute Nährstoffzufuhr. Die Herstellung von Mitochondrien frisst viel Energie! Die Mitochondrien nutzen Energie aus Kohlenhydraten und Fetten. Wenn du also für deine Ernährung eine Low-Carb-Variante wählst, schlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe.

Zusammenfassend:

Die im Fettgewebe gebildeten Botenstoffe beeinflussen die Entzündungsprozesse in deinem Körper, deine Verdauung, deine Fettverbrennung, dein Gefäßsystem, deinen Blutdruck, dein Immunsystem und deine Blutgerinnung. Deswegen lassen Lipödembetroffene im Idealfall regelmäßig die Blutwerte, ihr Gewicht (Körperanalyse, BIA-Messung), ihren Blutdruck und ihre Gefäße, ihren Hormonhaushalt kontrollieren. Ernährung ist deshalb ein absolut wichtiges Thema. Nur wenn du genug über deinen Körper weißt, kannst du auch die richtigen Hebel in Bewegung setzen und erfolgreich deine Ernährung anpassen. Eine Ernährungsumstellung bringt am meisten, wenn sie in Verbindung mit Bewegung gebracht wird. Eine langfristige gesunde Einstellung in der Ernährung und in der Bewegung führt zum langfristigen Erfolg der Gewichtsregulation beim Lipödem. Nur so kannst du einen Jo-Jo-Effekt vermeiden nach starker Abnahme oder nach Liposuktionen. Das ergibt alles einen Sinn, nicht wahr?



Abbildung 1: Darstellung der Einflüsse auf das Körperfett



Wie kann ich meine Ernährung umstellen und sie lipödemfreundlich gestalten?

Die Ernährung umzustellen ist keine leichte Aufgabe, aber wenn man sich langsam und Schritt für Schritt herantastet, ist es möglich. Eine Ernährungsumstellung sollte nicht im chronischen Stress enden, auch das ist kontraproduktiv, da ein dauerhaft erhöhter Kortisolspiegel im Körper das Lipödem verschlechtern kann.

In den Social Media wird die ketogene Ernährung in Bezug zum Lipödem gehyped. Viele Lipödem Betroffene haben tatsächlich viele Erfolge mit der ketogenen oder einer anderen kohlenhydratreduzierten Ernährung, jedoch kommen auch diese Ernährungsweisen nicht für jede*n aus gesundheitlichen Gründen in Frage. Bitte kläre bei einer geplanten Ernährungsumstellung oder beim Fasten ärztlich ab, ob diese Form der Ernährung für dich in Frage kommt und lasse deine Umstellung begleiten. Denn du greifst stark mit der Veränderung der Ernährung in deinen Stoffwechsel, deinen Metabolismus ein.

Hilfreich sind Kochbücher und Ratgeber, um z.B. in die basische Ernährung einzusteigen. Ein Ernährungstagebuch zu führen und darin auch zu dokumentieren, welche positiven Effekte dieser Ernährungsweise auf den Körper hat, kann einen motivieren, am Ball zu bleiben. Mittlerweile gibt es auch fertige Ernährungstagebücher, Apps, Ernährungcoaching-Programme und Fitnesstracker, um zu Dokumentieren und Erfolge aufzuzeichnen. Wenn man merkt, dass man eine Ernährungsweise verinnerlicht hat, also diese zur Routine geworden ist, kann man sich Gedanken darüber machen, ob man zusätzlich zum Beispiel basisch ernähren oder das Intervallfasten ausprobieren möchte. Unterstützend kann ein Intervallfasten (z.B. 16/8) auf jeden Fall sein, denn durch eine längere Essenspause hat das Lymphsystem genug Ruhe, um seine Aufgaben zu erfüllen und sich zum Beispiel um bestehende Entzündungen zu kümmern. Eine ständige Nahrungszufuhr fördert Übergewicht und chronische Entzündungen. Diese Fastenzeit wirkt dem entgegen. Der Stoffwechsel wird zusätzlich angeregt. Es gibt aber auch Grunderkrankungen (z.B. Schilddrüsenerkrankungen), die ein Intervallfasten ausschließen. Förderlich für Lipödem Betroffene sind auch eine ketogene- und/oder kohlenhydratreduzierte sowie histaminarme Ernährung.

Wichtig ist sich nicht zu überfordern und gleich alles zu wollen: „Ab morgen esse ich nur noch basische Lebensmittel, zusätzlich achte ich auf histaminarme Nahrungsmittel, höre mit dem Rauchen auf, trinke keinen Alkohol mehr und esse keinen Zucker. Außerdem will ich dadurch in den nächsten sechs Wochen durch Intervallfasten 15kg abnehmen. Ja, den Kaffee streiche ich erstmal komplett vom Speiseplan und auch alle Kohlenhydrate.“ So ein Vorhaben ist zum Scheitern verurteilt und überfordert zudem den Körper. Beachte bitte, dass du mit deiner Ernährung sämtliche Stoffwechselprozesse beeinflusst, positiv wie negativ. Eine Umstellung bedeutet immer Stress für den Körper. Auf diese Weise fällt man zu schnell wieder in das alte Essverhalten zurück, weil man zu viel auf einmal möchte. Eine Ernährungsumstellung braucht mehrere Wochen und Monate Zeit und man sollte sich diese auch nehmen, um langfristig davon zu profitieren. Es dauert bei jedem seine Zeit, bis der Körper auf die Ernährungsumstellung reagiert. Denn der Körper versucht immer gegen jede Veränderung zu steuern. Es ist für ihn eine große Herausforderung.

Wenn du also langfristigen Erfolg haben willst, kann auch der erste Schritt sein, zuckerhaltige Getränke von der Getränkekarte zu streichen, den Koffeinkonsum in den Griff zu bekommen oder sich auf drei Mahlzeiten am Tag zu beschränken.



Je reflektierter man in seinem Essverhalten ist, desto mehr Erfolg wird man mit der Ernährungsumstellung haben. Ein*e Ernährungsmediziner*in in das Vorhaben mit einzubinden ist auf jeden Fall ratsam, insbesondere, wenn auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten bestehen oder vermutet werden. Nahrungsmittelunverträglichkeiten können den Abnehmerfolg schwer stören.

Durch Körperstrukturanalysen (BIAS-Messung) und eine regelmäßige Beratung erhält man mehr Ausdauer und Sicherheit mit der neuen Ernährungsweise. Sinnvoll bei einer Ernährungsumstellung ist das Aufzeichnen von Nahrungsmitteln. Das kann man mittlerweile gut mit verschiedenen Apps. Manchmal arbeiten auch Ernährungsmediziner*innen mit einer eigenen App oder haben spezielle Ernährungsprogramme z.B. für Menschen mit einem Diabetes. Kreative Menschen mögen ihre Fortschritte vielleicht lieber mit einem Bullet Journal aufzeichnen oder einfach durch Fotos. Entscheidend ist, was hierbei zu dir passt und dich motiviert.

Was bedeutet es, sich gesund zu ernähren?

Sich gesund zu ernähren, bedeutet für die eine einfach alles, für den anderen ist es ein Mittel zum Zweck und für wiederum andere stellt es eine enorm große Herausforderung oder ein unmögliches Vorhaben dar. Bei gesunder Ernährung haben wir alle die klassische Ernährungspyramide aus der Schulzeit im Kopf oder diverse Ernährungspyramiden aus bestimmten Ratgeber- und Kochbüchern. Diese Ernährungspyramiden sind in der Tat eine gute Orientierung und Einkaufshilfe, aber sie können viel mehr sein als das. Fühle dich an dieser Stelle ermutigt, dich mit diesen auseinanderzusetzen, denn es gibt sie für nahezu jede Ernährungsweise. Gestalte mit unserer Vorlage vielleicht auch deine eigene Ernährungspyramide speziell für dein individuelles Ziel in Sachen Ernährung.

Die Bedeutung der Ernährung für Lipödem Betroffene wurde in diesem Merkblatt gut dargestellt, aber auch hier kann die Bedeutung unterschiedlich für jede*n sein. Die einen Betroffenen merken deutlich, wie die Ernährung die Lipödembeschwerden (z.B. Umfangsvermehrung, Schmerzen, Hautbild) beeinflusst. Viele Lipödem Betroffene berichten beispielsweise, dass sie durch das Trinken von Alkohol oder durch Weizenmehlprodukte mehr Wassereinlagerungen an sich beobachten und das Schmerzempfinden an den Folgetagen intensiver ist. Es fehlt leider die Forschung hierzu, dass wir hierfür eine Bestätigung erhalten können. Deswegen macht es Sinn, immer zu dokumentieren, wie es dir geht und welche Beschwerden du hast. So kannst du herausbekommen, welche Nahrungsmittel dir guttun und welche nicht oder ob Intervallfasten dir tatsächlich etwas fürs Wohlbefinden gibt oder nicht. Bei jeder Ernährungsumstellung solltest du auf dem Schirm haben, dass es dir erstmal schlechter geht, weil dem Körper, ja erstmal etwas fehlt oder einfach ganz andere Nahrungsmittel und Nährstoffzusammensetzungen bearbeitet werden müssen. Nicht selten wird man erstmal etwas schlapp, der Kreislauf fährt vielleicht Achterbahn und man hat Kopfschmerzen.

Auch bei den kleinen Helferlein wie beispielsweise Kurkuma und Steinklee ist Vorsicht geboten. In den Social Media wird immer wieder von Wundern berichtet, dass Personen durch eine Kurkumakapsel am Tag oder ein anderes Nahrungsergänzungsmittel am Tag unglaubliche Umfänge in 4 Wochen verloren hat oder 10 Kilo abgenommen wurden.



Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine gesunde Ernährung und Wundermittel gibt es nicht. Dass es keine Wunderbäume gibt, die Geld vermehren oder dass man nicht durch ein Wunder ein Junge wird, sondern durch Arbeit an sich selbst, hat Pinocchio auch schmerzhaft erfahren müssen. Er hat aber sein Ziel erreicht 😊

Nahrungsergänzungsmittel können deinen Körper unterstützen, ihm einen kleinen Stups geben, sich selbst zu helfen, mehr aber auch nicht. Sich nur von diesen Mittelchen zu ernähren, ist eben nicht gesund und bedeutet auch nicht gesund zu bleiben. Diese Mittelchen sind oft überdosiert und werden ohnehin schlecht vom Körper aufgenommen. Hinzukommt, dass in vielen Produkten bedenkliche Zusatzstoffe enthalten sind, wogegen man zudem auch unverträglich sein kann. Ärztlicher Rücksprache ist auch an dieser Stelle sehr sinnvoll!



Abbildung 2: Die individuelle Ernährungspyramide



Ernährungsformen

Es gibt unendlich viele verschiedene Ernährungsformen. Hier eine kleine Auflistung:

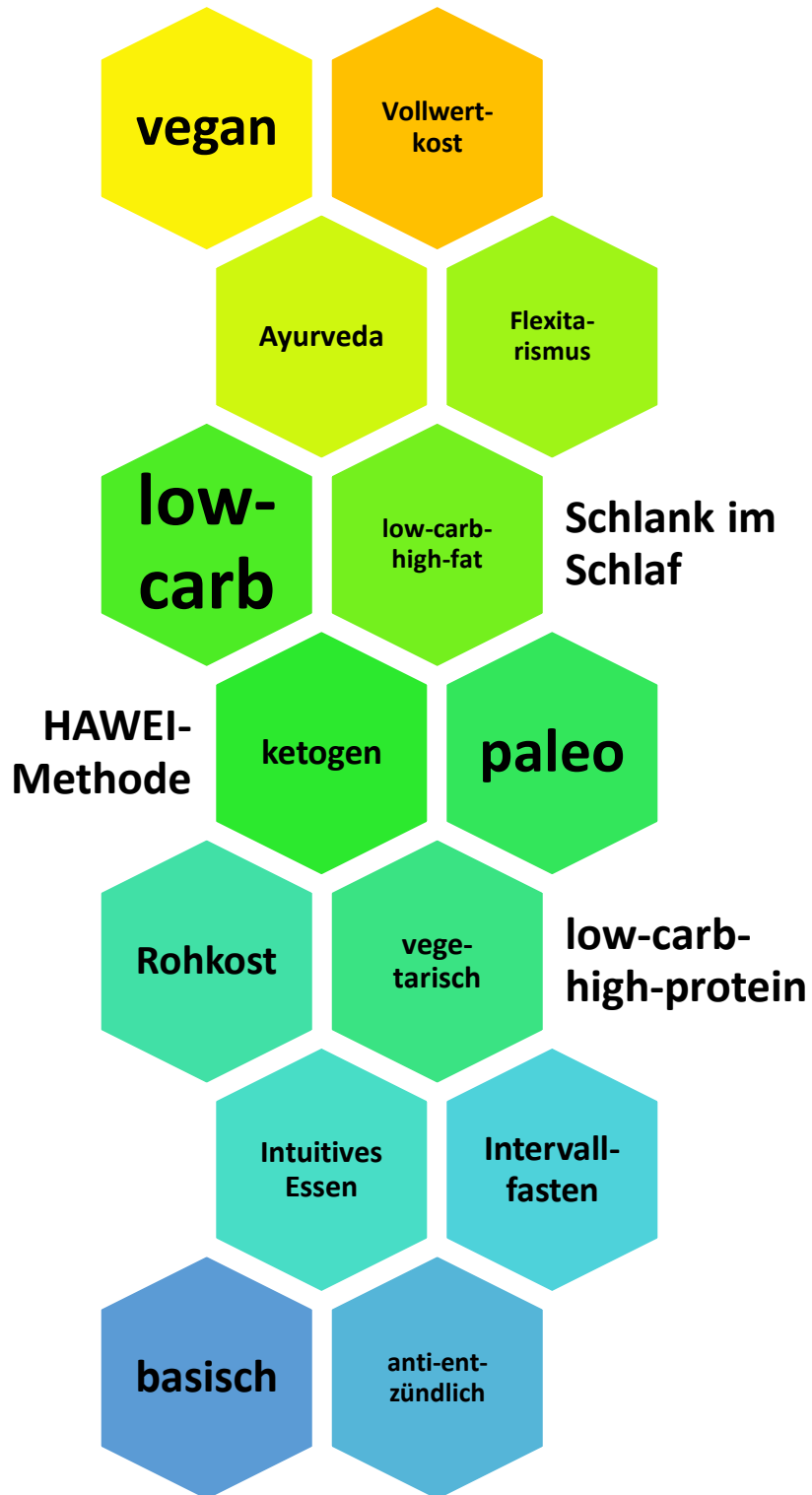


Abbildung 3: Einige Ernährungsformen als Ansätze für eine Ernährungsumstellung



Dr. med. Olaf Deling, Chirurg für Gefäßchirurgie aus Düsseldorf hat folgendes empfohlen:

- **Verzicht auf Industriezucker und 405er-Weizenmehl**
- pflanzliche Alternativen für Zucker: Honig, Agavendicksaft, Birken- oder Kokosblütenzucker
- Alternativen für Mehl: Mehle aus Dinkel oder Amaranth
- Ernährungsempfehlung: **Low-Carb-Ernährung in Kombination mit Intervallfasten**

WICHTIG bei jeder Diät und Ernährungsumstellung ist eine **regelmäßige ärztliche Kontrolle** der Blutwerte, Schilddrüsen-, Leber-, Nierenwerte sowie die Überprüfung der Vitaminversorgung.

Ansatz 1: Säureüberschüssige Ernährung bringt den Körper aus dem Gleichgewicht

Die oben beschriebene ungünstige Ernährung sorgt dafür, dass der Körper, den Säureüberschuss ausgleichen muss, denn der Körper ist eher basisch ausgelegt. Dieses Ungleichgewicht begünstigt Krankheiten, Übergewicht, Wassereinlagerungen und eine Störung des Lymphsystems. Mit lebensnotwendigen Mineralstoffen versucht der Körper das Gleichgewicht wiederherzustellen, die er eigentlich für Haut, Haare, Nägel oder Knochen braucht, zum Beispiel Kalzium, Magnesium und Kalium.

Eine basenüberschüssige Ernährung unterstützt den Körper dabei, das Gleichgewicht zu erhalten. Das Lymphsystem kann arbeiten, Wasser im Gewebe abtransportieren und den Körper mit Mineralien versorgen.

Eigenschaften basischer Lebensmittel:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Enthalten viele Mineralien und Spurenelemente wie z.B. Kalium und Magnesium- Haben wenig säurebildende Aminosäuren | <ul style="list-style-type: none">- Enthalten Stoffe, die den Körper unterstützen, z.B. sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine Chlorophyll, Antioxidantien- Fördern die Darmgesundheit- Haben einen hohen Wassergehalt |
|---|--|

Eigenschaften säurereicher Lebensmittel:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Enthalten Mineralien und Spurenelemente wie Jod, Phosphor, Schwefel, Chlor- Koffein, Zucker, Alkohol- Zusatzstoffe in Lebensmittel | <ul style="list-style-type: none">- Enthalten säurebildende Aminosäuren- Begünstigen Entzündungen durch entzündungsfördernde Fettsäuren und Zusätze |
|--|--|



Im Internet findet man Listen von Nahrungsmitteln, die basisch oder säurehaltig sind. Das verschafft einen guten Überblick. Hier eine kleine Auflistung:

Säurebildene Nahrungsmittel:

- Alkohol
- Fertigprodukte
- Alle eingemachten Lebensmittel
- Sojaprodukte
- Weizenprodukte
- Fleisch
- Fisch, Ausnahme: Lachs
- Reis
- Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke
- Kaffee
- Käse
- Frittiertes Essen
- Ketchup, Senf, Mayo
- Gehärtete Fette
- Eier
- Essig

Gute Säurebildner:

- Dinkel, Urkorn, Kamut in kleinen Mengen
- Bulgarien
- Hirse, Amaranth
- Buchweizen
- Quinoa
- Nüsse in kleinen Mengen
- Hülsenfrüchte
- Grüner Tee, Matcha
- Und vieles mehr



Ansatz 2: Eine entzündungshemmende Ernährungsweise

Die ideale Lipödemernährungsweise gibt es nicht. Jeder Körper hat andere Voraussetzungen. Um seinen Körper zu unterstützen ist es hilfreich, die Ernährungsweise anzupassen oder komplett umzustellen. Wie oder ob Ernährung das Lipödem positiv und negativ beeinflussen kann, ist noch nicht ausreichend erforscht. Betroffene machen aber immer mehr Beobachtungen, die gute Hinweise geben können, um über die Ernährung Linderung der Lipödembeschwerden zu erhalten. Ein guter Anfang ist eine entzündungshemmende Ernährung, wenn hohe Entzündungswerte gemessen wurden, aber man nicht krank ist bzw. fühlt.

Die Prinzipien der antientzündlichen Ernährung:

- Viel frisches Obst und Gemüse in Bioqualität (hochwertige Produkte)
- Reduktion des Fleisch- und Tierproduktkonsums (weniger Fleisch, mehr Pflanzenmilch, Ei-Ersatzprodukte...)
- Reduktion des Zuckerkonsums (Stichwort: Industriezucker)
- Gute pflanzliche Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (Stichwort: Omega 3 und 6)
- Mehr Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreideprodukte, statt Weißmehl
- Antientzündliche Kräuter und Gewürze

Empfohlen wird diese Ernährungsform bei Diabetes, Rheuma, diversen Autoimmunerkrankungen (z.B. Multiple Sklerose), Asthma und COPD, Depressionen, Krebs, Adipositas, Rücken und Gelenkschmerzen sowie Herz-Kreislaufkrankungen. Das ist eine ganze Menge. Aber sieht man sich die Prinzipien dieser Ernährungsform an, wird schnell klar, warum sie bei diesen vielen Erkrankungen unterstützend wirken kann.

Die anti-entzündliche Ernährung arbeitet auch mit den sogenannten Superfoods, das sind Nahrungsmittel, die besonders hohe Anteile von bestimmten Inhaltsstoffen hat, die für unseren Körper wichtig sind. Wenn man auf ein großes Kaloriendefizit achten muss, sind solche Nahrungsmittel eine gute Ergänzung, um Kalorien zu sparen.

Wenn du nun noch einmal an dein Lymphsystem denkst, dann wird dir bestimmt klar, dass wir aus dieser Ernährungsform viele Benefits für uns schlagen können. Viele der Prinzipien lassen sich prima in andere Ernährungsformen integrieren, ohne dass man nun etwas vollkommen Neues starten muss.



Ansatz 3: Die ketogene Ernährung

Die ketogene Ernährungsform hat ihren Ursprung im Jahr 1921 in Minnesota (USA). Deren Wirksamkeit ist gut erforscht bei Epilepsien und hat dort Erfolge verzeichnet. Bis heute ist dies eine anerkannte Therapieform für diese Erkrankung. Die Wirksamkeit bei anderen Erkrankungen wie z.B. Krebs wird bis heute wissenschaftlich untersucht.

Die ketogene Ernährung ist eine von vielen Low-Carb-Varianten. Die Energie im Körper wird aus Fett gewonnen, nicht aus Glucose. Der Körper wandelt Fettsäuren in s.g. Ketonkörper um (Leber). Sie sind wasserlöslich und können vom Blutstrom transportiert werden und werden als körpereigene Energie verstoffwechselt. Besonders Nervenzellen können dies schnell und sehr gut nutzen (z.B. Gehirn). Evolutionär betrachtet, ist die Ketose ein ganz normaler Stoffwechselzustand. Die Ketose wird erreicht, wenn Kohlenhydrate nahezu ganz vermieden werden.

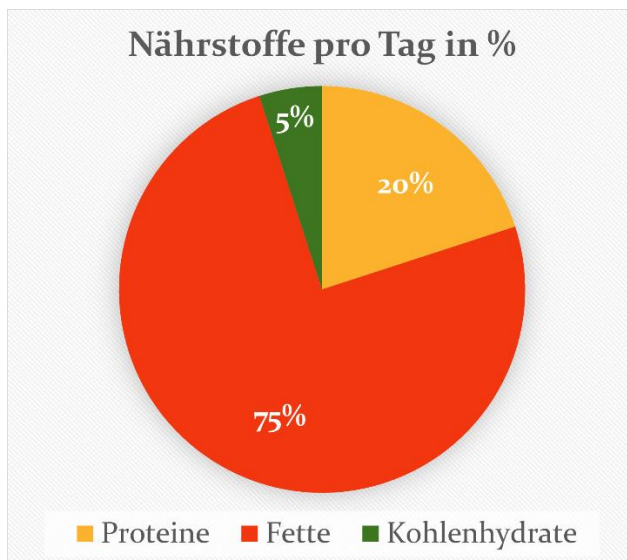


Abbildung 4: Nährstoffverteilung bei der ketogenen Ernährung

Folgende Produkte werden gemieden:

- Zucker (Süßstoffe wie Erythrit, Stevia oder Xylit sind in kleinen Mengen erlaubt)
- Getreideprodukte (inkl. Brot, Nudeln, Reis)
- Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen)
- stärkereiches Gemüse (z. B. Kartoffeln)
- zuckerreiches Gemüse (z. B. Möhren)
- Obst (außer Beeren in Maßen)
- gezuckerte Softdrinks
- Alkohol
- alle verarbeiteten Lebensmittel (z. B. Pizza, Ketchup, Schokolade)



Grundsätzlich gilt: Wer gesund ist, darf sich ketogen ernähren!

Nicht geeignet diese Ernährungsform für Kinder, Schwangere, Menschen mit Untergewicht, Schilddrüsenerkrankungen, Leberzirrhose, Gallenbeschwerden oder Störungen der Fettverdauung sowie für Menschen mit erheblichen Schlafproblemen, chronischem Stress, Regelbeschwerden und Essstörungen. Zu der Frage, ob die ketogene Ernährung dauerhaft zu empfehlen ist, gibt es sehr unterschiedliche Ansichten. Positive Effekte gibt es in Studien mit stark übergewichtigen Personen. Es gibt aber auch Studienergebnisse, die ketogener Ernährung eine Erhöhung des Risikos für Herzerkrankungen zusprechen, weil viele Menschen dabei große Mengen an gesättigten Fettsäuren essen. Hier sind weitere Forschungen auch bzgl. des Lipödems notwendig!

Worte zum Schluss

Du wirst es sicherlich schon gemerkt haben, dass die hier kurz vorgestellten Ansätze ziemlich viele Gemeinsamkeiten haben. Es ist klug, sich die besten Aspekte für die individuelle Ernährung herauszuholen auszuprobieren. Wichtig ist es aber die Ernährungsumstellung über einen langen Zeitraum laufen zu lassen. Es wird seine Zeit dauern, bis du die ersten Pfunde und Besserungen merkst. Eine Diät gibt dir schnelle, schnelllebige Erfolge in kurzer Zeit, eine Ernährungsumstellung gibt dir langfristige, dauerhafte Erfolge.

Suche dir gleichgesinnte Mitkämpfer*innen, damit der Weg zum Ziel nicht unerträglich wird und du durchhältst. Macht gegenseitig Challenges, spornt euch an, schickt euch gegenseitig neue Rezepte, und sprecht euch Mut zu! Gemeinsam, statt einsam kämpfen ist auf jeden Fall der Beste Weg.

Was man nie vergessen sollte, ist, dass Ernährung bzw. Essen auch Spaß machen darf. Eine Ernährungsumstellung bedeutet nicht nur zu Hungern und zu leiden. Essen ist eine Kultur, ein Teil unserer sozio-kulturellen Teilhabe. Eine Ernährungsumstellung darf auch Spaß machen, indem man gemeinsam kocht, ein Keto-Kochduell mit Freunden veranstaltet, Rezepte unter Betroffenen austauscht, Neues ausprobiert, gemeinsam Regeln brechen und als Ausnahme im Restaurant isst und ein Glas Wein genießt oder bei Umfangsveränderungen gemeinsam Erfolge feiert und shoppen geht.

Das Leben ist zu kurz, um sich dauerhaft und ausschließlich, stets ernst, diszipliniert und verbissen um den Verzicht von nicht erlaubten Nahrungsmitteln und Getränken zu kümmern. Wenn bei einer Ernährungsumstellung die Freude vollkommen am Essen und Kochen verloren geht, machst du definitiv etwas falsch. Und bitte zwing dich auch nicht Dinge zu essen, die du vollkommen widerlich findest. Es ist okay, wenn man zum Beispiel keine Bananen mag, dann sollte man aber einen Ersatz finden.

Sei nicht zu hart zu dir, wenn du nicht immer gleich alles so umsetzt, wie du es dir vorgenommen hast. Bestrafe dich nicht, wenn du in deinen Augen einmal schwach warst und ein Stück Kuchen gegessen hast oder den Löffel Zucker in deinem Lieblingstee mal gönnt. Behandle dich immer so wie deine beste Freundin!



Ernährungstagebuch

Tagesübersicht: _____, den ____ . ____ . 20 ____

Besonderheit (z.B. Geburtstag) : _____

Name: _____ Geb.: _____ Alter: ____ Größe: _____ cm

Ziel: _____ Aktuelles Gewicht: _____ kg Tendenz: + = -

BMI: _____ Hip-to-Waist: _____ Mein Tag war: 😊 _____ ☹️

Uhrzeit	Mahlzeit/Menge	Getränke
	Frühstück:	
	Zwischenmahlzeit:	
	Mittagessen:	
	Zwischenmahlzeit:	
	Abendessen:	
<u>Sport(Min.)</u>	Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel: Sonstige Beschwerden/Beobachtungen:	Wassermenge: ____ l Schlaf: _____ Std. Selbstdrainage: ____ x Tragedauer (Kompression): ____ Std. Schritte: _____



Kleine Helferlein: Unterstützung durch bestimmte Wirkstoffe

Kurkuma:

Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewächse. Es enthält den Wirkstoff Curcumin, dem eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird (Studien fehlen hier noch), jedoch konnte eine schmerzlindernde Wirkung belegt werden. Das bestätigen auch viele Erfahrungen von Lipödempatientinnen. Kurkuma kann als Gewürz in Gerichte mit eingebunden oder einfach als Kapsel zu sich genommen werden. Beliebt ist auch die Goldene Milch. Achtung: blutverdünnend!

Ingwer:

Dass Ingwer eine positive Wirkung auf den Körper hat, ist inzwischen unbestritten. Die Heilpflanze findet in vielen Anwendungsbereichen ihren Einsatz, zum Beispiel bei Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Erkältungen, oder Rheuma. Ingwer hat eine positive Wirkung auf die Nerven- und Muskelzellen und schützt vor oxidativem Stress. Der Wirkstoff Gingerol ist entzündungshemmend und unterstützt den Körper Magensaft, Speichel und Gallensaft zu produzieren. Die Einnahme erfolgt am besten in Form eines Tees. Achtung: blutverdünnend!

Steinklee:

Steinklee fördert die Widerstandskraft der Gefäße und wirkt der Gefäßdurchlässigkeit entgegen. Er lindert die Beschwerden bei geschwollenen Beinen, Venenentzündungen und beim Lipödem. Steinklee enthält Cumarin. Dieser Wirkstoff verbessert die Durchblutung und soll die Entstehung von Ödem verhindern. Steinklee kann man als Tee oder Kapselform einnehmen. Achtung: blutverdünnend!

Löwenzahn:

Löwenzahn ist nicht nur eine schöne Blume, die wir schon im Kindesalter kennenlernen, sondern auch eine Heilpflanze für viele verschiedene Anwendungsgebiete, z.B. Darm-, Nieren und Leberbeschwerden. Er enthält Bitterstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die einen Einfluss auf viele Stoffwechselprozesse haben. Seine Inhaltsstoffe sind u.A. schmerzlindernd und entzündungshemmend, blutreinigend und entwässernd. Löwenzahn wird als Tee eingenommen und dient zur Ausleitung, Entgiftung und Reinigung. Auch für Salate kann man Löwenzahnblätter gut verwenden.

Brennnessel:

Brennnesselblätter sind zwar bei Hautkontakt eher unangenehm, aber mit ihren Inhaltsstoffen sehr nützlich. In den Blättern stecken viele Sekundäre Pflanzenstoffe. Daneben sind organische Säuren, ätherisches Öl, die Vitamine C, B, und K sowie Steroide enthalten.



Auch Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Kieselsäure kommen in größeren Mengen vor. In Brennesselblättern befinden sich Flavonoide, die leicht harntreibend wirken. Die Blätter können daher gegen Harnwegsinfekte helfen. Meist wird die Brennessel hierfür mit ähnlich wirkenden Kräutern kombiniert – zum Beispiel mit Birkenblättern und Goldrutenkraut. Eingenommen können die Brennesselblätter in Form von Tee oder Dragees.

Hibiskus

Die Blütenkelche (nicht die ganzen Blüten) werden getrocknet und zu Tee aufgegossen, um ein durstlöschendes, fein säuerlich-herbes Getränk herzustellen. Dem Hibiskustee einige gesundheitliche Wirkungen zugesprochen. Das liegt an den wertvollen Inhaltsstoffen der Hibiskusblüten. Einen Großteil machen dabei verschiedene Fruchtsäuren aus: Hibikussäure, Äpfel-, Wein- und Zitronensäure. Diese sind an verschiedenen Stoffwechselprozessen im Zellstoffwechsel beteiligt.

Andere Stoffe sind:

- Schleimstoffe: sie schützen die Schleimhäute und wirken daher reizlindernd bei Entzündungen der Schleimhäute.
- Pektine: diese Ballaststoffe sollen den Blutcholesterinspiegel senken können.
- Anthocyane und Flavone: sind für die Farbe verantwortlich.
- Flavonole: sind antioxidativ wirksam.
- Phenolsäure: hat eine antibakterielle Wirkung.
- Vitamin C: unterstützt das Immunsystem.

Hibiskustee wird zum einen bei Bluthochdruck angewendet. In mehreren Studien wurde nachgewiesen, dass sich Hibiskustee positiv auf den Blutdruck auswirken kann. In einer weiteren Studie wurde festgestellt, dass Diabetes-Patienten einen leicht erhöhten Blutdruck mit drei Tassen Hibiskustee positiv beeinflussen können. Hibiskustee wird zum anderen bei zu hohem Cholesterinspiegel eingesetzt. Menschen mit hohen Blutfettwerten können auf Hibiskustee setzen. Er soll helfen, Cholesterin und hohe Triglycerid-Werte zu senken. Hibiskustee ist antioxidativ und antibakteriell. Er unterstützt den Körper bei Entgiftungsvorgängen. Wirksam ist er bei Erkältungskrankheiten und Blasenentzündung. Hibiskustee ist zudem stoffwechsellanregend und entwässert den Körper. Dadurch eignet er sich gut, um das Gewicht zu regulieren. Um von den positiven Wirkungen von Hibiskustee zu profitieren, werden etwa drei bis vier Tassen pro Tag empfohlen.

Basische Tabletten:

Basische Tabletten/Pulver enthalten verschiedene basische Mineralien und Spurenelemente und den Säure-Basen-Haushalt im Körper zu unterstützen. Einnahme erfolgt am besten nach einem Urinest, bei dem der PH-Wert gemessen wird.



Verwendete Literatur:

- ADLER, Dr. med., Yael: *Hautnah. Alles über unser größtes Organ*, Droemer Verlag, 1. Auflage, München 2021
- ENDERS, Giulia: *Darm mit Charme. Alles über ein unterschätztes Organ*, Ullstein Verlag, 1. Auflage, München 2021
- DEGEN, Bernd: *Rohkost mit Beschiss. Stärkefrei durchs Leben*, Scout Medien Verlag, 1. Auflage, Kollnburg 2021
- GÜLTIG, Oliver; MILLER, Anya; ZÖLTZER, Hellmuth (Hrsg.): *Leitfaden Lymphologie*, Urban und Fischer Verlag, 1. Auflage, München 2016
- KIECHLE, Prof. Dr., Marion; GORKOW, Julie: *Die geheime Kraft des Fettstoffwechsels. So aktivieren Sie das innere Schlank&Gesund-Programm*, GU Verlag, 1. Auflage, München 2021
- LUKOWITZ, Dominik; SAUTER, Michael; LEITENMEIER, Ruth, LIPP, Anna-Theresa: *Das Lipödem-Buch*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2020
- MAIER, Sabine: *Das Lipödem. Warum jede Diät versagt und welche Maßnahmen wirklich helfen.*, VAK Verlag, 1. Auflage, Freiburg 2020
- MESTARS, Lisa: *Lymphdrainage zum Entschlacken. Ödeme und Schwellungen selbst behandeln und das Immunsystem stärken.*, Riva Verlag, 6. Auflage, München 2021
- NIEMANN, Dr., Peter; SNOWDON, Bettina: *Die anti-entzündungs-Strategie. Das Kochbuch. Mit gezielter Ernährung gegen die 12 gefährlichsten Erkrankungen*, TRIAS/ Thieme Verlag, 1. Auflage, Stuttgart 2021
- SAHM, Julia: *Deine Gefühle wiegen mehr als du denkst. Befreie dich vom emotionalen Essen und lebe mit Leichtigkeit.*, Stiebner Verlag, 1. Auflage, Grünwald 2022
- SAHM, Julia: *Lifestyle schlank. Selbstcoaching statt Diät.*, Stiebner Verlag, 2. Auflage, Grünwald 2022
- SCHULZE, Henry: *Der kleine Coach fürs Lymphsystem. Schnelle Hilfe bei Lymphödemen, Wassereinlagerungen und Co.*, Trias Verlag, 1. Auflage, Stuttgart 2021
- TARA, Dr., Silvia: *Fett verstehen und schlank werden. Das Geheimnis unseres Körperfetts des unterschätzten Organs*, Riva Verlag, 1. Auflage, München 2019
- TER BALK, Henrikje: *Alltagshelfer Lipödem. Der Helfer für Betroffene im Umgang mit den Herausforderungen, welche die Diagnose mit sich bringt*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2021