



*Mein Lipödem*

# BOOK

Dein persönliches Lipödem  
E-Book & Journal

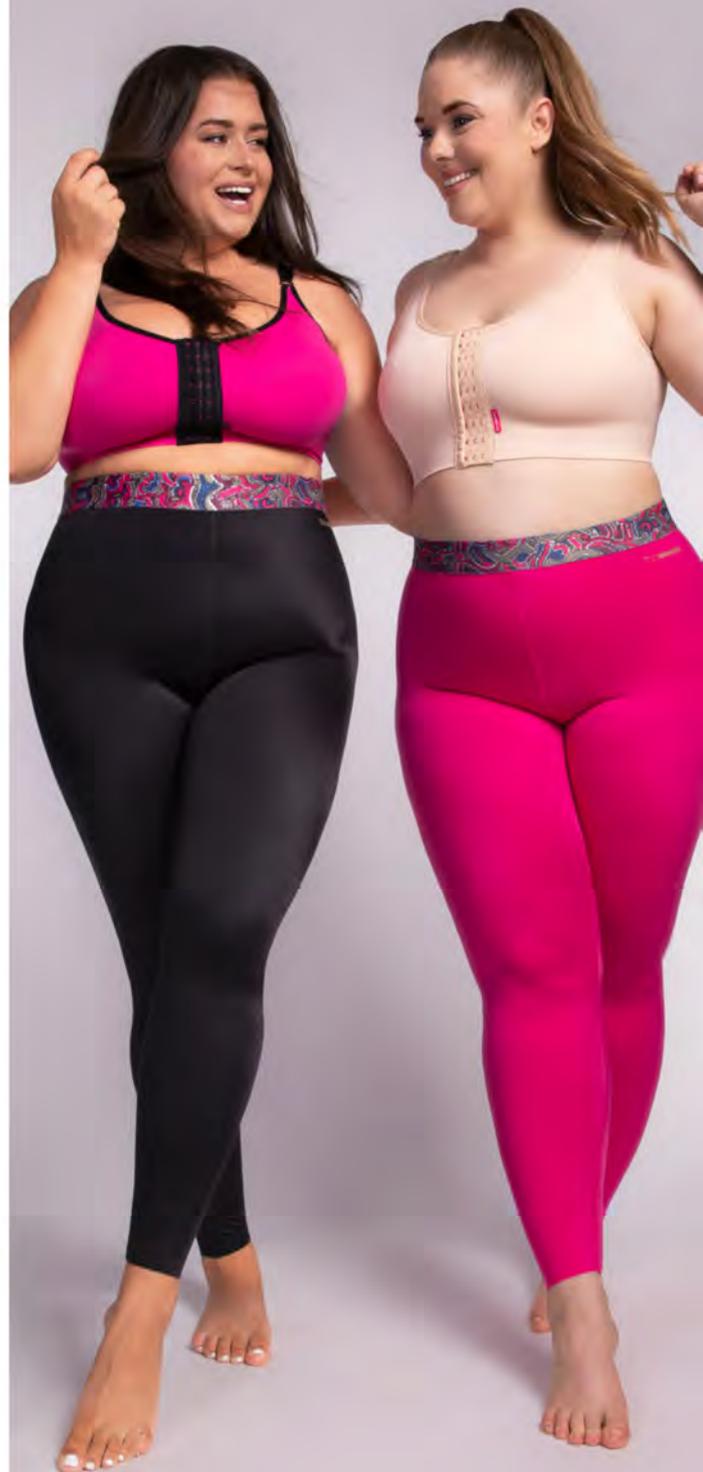
EST 2002

**lipoelastic**<sup>®</sup>

MEDICAL PRODUCTS

# Inhaltsverzeichnis

- 01 Einleitung
- 02 Was ist ein Lipödem?
- 03 Lipödem Stadien
- 04 Lipödem-Checkliste
- 05 Behandlungen
- 06 Ernährung
- 07 Checkliste für anti-entzündliche Ernährung
- 08 Sport
- 09 30-Tage-Challenge
- 10 Erfahrungsberichte
- 14 Teile deine Geschichte
- 15 Kompressionstherapie
- 17 Kompressionswäsche
- 20 Pflege und Maße
- 21 ACTIVE leggings
- 22 Tipps für die mentale Gesundheit
- 23 Die Macht der positiven Gedanken
- 24 Deine Gedanken
- 25 Sharing is caring



# Kapitel

# 1

Was ist ein Lipödem?

Studien

Behandlungen





# Einleitung

Bist du eine Lipödem-Heldin? Oder hast du die Vermutung, an einem Lipödem erkrankt zu sein? Dann ist dieses E-Book genau das richtige für dich.

Hier erhältst du Informationen rund ums Thema Lipödem. Unsere Tipps, die persönlichen Geschichten von Lipödem-Betroffenen, Seiten zum selber ausfüllen und mehr, helfen dir bei deiner Reise.

Gemeinsam mit dir möchten wir das Bewusstsein für die Krankheit Lipödem stärken und alle Lipödem-Heldinnen da draußen unterstützen.

Sei auch du ein Teil unserer Lipödem Geschichte.



Nicht vergessen  
zu teilen!

Wenn du dieses Symbol siehst, mache einen Screenshot der Seite und fülle sie aus. Teile sie auf Instagram und markiere uns [@lipoedem\\_heldinnen](https://www.instagram.com/lipoedem_heldinnen) mit [#lipoedemheldin](https://www.instagram.com/explore/tags/lipoedemheldin)

A top-down photograph of two women sitting on a light-colored rug on a wooden floor. The woman on the left is wearing a white sweater and holding a white mug of coffee. The woman on the right is wearing a dark blue long-sleeved top and has her right leg in a white cast. She is also holding a white mug of coffee. The background is a light-colored rug and a wooden floor.

Wir werden erklären, was ein Lipödem ist und wie du es erkennen kannst. Ratschläge und Symptome, auf die du achten solltest, sowie Behandlungsmöglichkeiten zur Linderung der Symptome des Lipödems.

# Lipödem ist eine Erkrankung!

- Das Lipödem ist eine chronische Fettverteilungsstörung. Sie tritt meist an den Beinen und Armen auf. Die Hände und Füße sind nicht betroffen.
- Die Krankheit betrifft fast ausschließlich Frauen. In Deutschland ist jede 10. Frau betroffen. Die Ursache ist jedoch noch nicht vollständig erforscht. Die Ursache kann erblich bedingt sein oder nach hormonellen Veränderungen wie Pubertät, Schwangerschaft und Wechseljahren auftreten, sowie nach der Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln.
- Diäten und Bewegung können die Krankheit nicht aufhalten.
- Leider werden Lipödem-Betroffene immer noch zu häufig von ihren eigenen Freunden und Angehörigen, sowie behandelnden Ärzten, nicht ernst genommen.
- Eine frühzeitige Behandlung ist jedoch wichtig, um das Fortschreiten des Lipödems zu verzögern oder zu stoppen. Dies kann einen enormen Einfluss auf die Lebensqualität von Lipödem Patienten haben.



Nicht vergessen  
zu teilen!

WIE HAST DU VON DIESER KRANKHEIT ODER DEINER DIAGNOSE ERFAHREN?

---

---

---

# DIE DREI STADIEN DES LIPÖDEMS

Das Lipödem kann sehr unterschiedlich aussehen - sowohl die betroffenen Körperteile, als auch der Schweregrad variieren. Die Krankheit kann in drei verschiedene Stadien unterteilt werden.

Stadium 1	Stadium 2	Stadium 3
Überwiegend glatte Haut Leicht gewellte Haut Größere Oberschenkel	Vermehrte Fettansammlungen Dellen und Wülste in der Haut Schmerzen	Stark verhärtetes Fett Tiefe Dellen in der Haut Hängende Fettschichten
		

WIE FÜHLT SICH LIPÖDEM FÜR DICH AN?

---

---

---



Nicht vergessen  
zu teilen!

# Habe ich ein Lipödem?

Es gibt eine Reihe von Anzeichen und Symptomen, die auf die Krankheit hinweisen. Mit unserer Lipödem-Checkliste kannst du einen kleinen Selbsttest durchführen. Je mehr Kästchen du ankreuzen kannst, desto wahrscheinlicher ist es, dass du an einem Lipödem leiden könntest.

\*Diese Checkliste dient nur zur Orientierung und ersetzt nicht die ärztliche Diagnose. Wenn du vermutest an einem Lipödem zu leiden, dann solltest du einen Arzt aufsuchen.

## CHECKLISTE

### KREUZE DEINE SYMPTOME AN

- Keine Gewichtsabnahme trotz Diät und Sport
- Oberkörper ist schlanker als Unterkörper
- Neigung zu blauen Flecken
- Schmerzende und unruhige Beine
- Geschwollene Beine
- Schweregefühl in den Beinen
- Schmerzen bei Berührung der Gliedmaßen
- Keine Schwellungen in Händen und Füßen
- Verwandte haben ähnliche Symptome
- Schmerzende Beine in der Nacht



Nicht vergessen  
zu teilen!

# BEHANDLUNGEN

Für die Behandlung des Lipödems gibt es verschiedene Ansätze.  
Wir stellen die gängigsten Behandlungsmöglichkeiten vor:

## **Konservative Therapien**

Die folgenden Maßnahmen zielen vor allem darauf ab, den Wassereinlagerungen entgegenzuwirken und den Lymphfluss wieder anzuregen. Dadurch sollen die Schwellungen in Armen und Beinen zurückgehen und die Patienten ein Stück ihrer Bewegungsfreiheit zurückerhalten.

## **Manuelle Lymphdrainage (MLD)**

Diese Behandlung dient der Entstauung des im Gewebe gespeicherten Wassers. Die betroffenen Körperregionen werden massiert, um den Lymphabfluss anzuregen. Diese Methode kann den Umfang der betroffenen Bereiche verringern und schmerzhaft Symptome lindern.

## **Kompressionstherapie**

Die Grundlage der Behandlung ist das tägliche Tragen von Kompressionskleidung. Die Kompressionskleidung erzeugt einen erhöhten Druck auf das Gewebe, um Schmerzen zu lindern und Ödeme zu reduzieren. Kompressionskleidung ist in verschiedenen Ausführungen für die betroffenen Körperregionen erhältlich.

## **Liposuktion**

Konservative Behandlungen bringen meist nur eine kurzfristige Linderung der Symptome. Bei einem chirurgischen Eingriff werden die krankhaften Fettzellen unter der Haut abgesaugt. Aber auch nach der Operation wird das Tragen von Kompressionskleidung empfohlen, um ein dauerhaftes Ergebnis zu erzielen.



# Kapitel 2

Ernährung

Sport

Erfahrungsberichte



In diesem Kapitel findest du Ratschläge für eine entzündungshemmende Ernährung, Aktivitäten, die dein Lymphsystem unterstützen, und Tipps für deinen Alltag.



# Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für jede Person, aber sie ist besonders wichtig für Menschen mit einem Lipödem. Eine gesunde Ernährung kann dabei helfen, das Gewicht zu reduzieren, Entzündungen zu reduzieren und die Symptome des Lipödems zu lindern.

## Grundsätzliche Empfehlungen für eine Lipödem-Ernährung:

- ✓ **Verzichte auf Zucker und Weißmehl.** Zucker und Weißmehl erhöhen den Blutzuckerspiegel und fördern Entzündungen.
- ✓ **Iss viel Obst und Gemüse.** Obst und Gemüse sind reich an Nährstoffen und Ballaststoffen.
- ✓ **Wähle Vollkornprodukte.** Vollkornprodukte sind reich an Ballaststoffen und Nährstoffen.
- ✓ **Iss fettarm.** Vermeide fettreiche Lebensmittel wie Fast Food, frittierte Speisen und fettreiche Milchprodukte.
- ✓ **Trinke viel Wasser.** Wasser hilft dem Körper zu entgiften und den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren.

### Do

- Tomaten, Paprika, Avocado
- Olivenöl
- Grünes Blattgemüse
- Nüsse, Samen
- Mageres Fleisch und Fisch
- Früchte (v.a. Beeren)
- Vollkornprodukte

### Don't

- Raffinierte Kohlenhydrate
- Frittierte Lebensmittel
- Fast food, Fertiggerichte
- Rotes Fleisch
- Margarine
- Mit Zucker gesüßte Getränke und Alkohol

# Checkliste für anti-entzündliche Ernährung

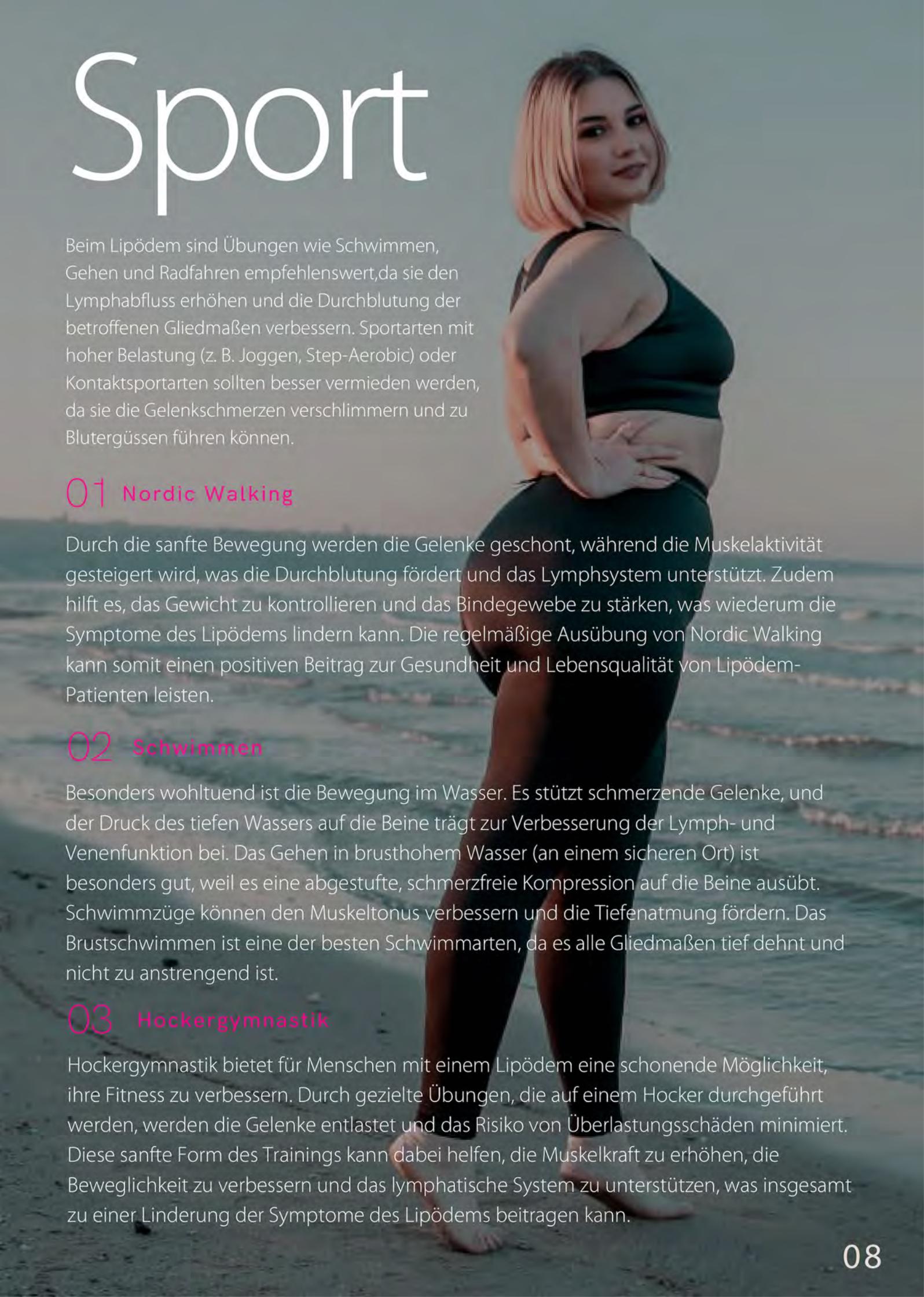
- Tomaten
- Äpfel
- Tofu
- Brauner Reis
- Hafer
- Lachs
- 
- 
- 
- 



Nicht vergessen zu teilen!

FÜLLE DIE CHECKLISTE MIT DEINEN EIGENEN VORSCHLÄGEN AUS, MACHE EINEN SCREENSHOT UND TEILE ES AUF INSTAGRAM. MARKIERUNG VON @LIPOEDEM\_HELDINNEN MIT #LIPÖDEMHELDIN NICHT VERGESSEN!

# Sport



Beim Lipödem sind Übungen wie Schwimmen, Gehen und Radfahren empfehlenswert, da sie den Lymphabfluss erhöhen und die Durchblutung der betroffenen Gliedmaßen verbessern. Sportarten mit hoher Belastung (z. B. Joggen, Step-Aerobic) oder Kontaktsportarten sollten besser vermieden werden, da sie die Gelenkschmerzen verschlimmern und zu Blutergüssen führen können.

## 01 Nordic Walking

Durch die sanfte Bewegung werden die Gelenke geschont, während die Muskelaktivität gesteigert wird, was die Durchblutung fördert und das Lymphsystem unterstützt. Zudem hilft es, das Gewicht zu kontrollieren und das Bindegewebe zu stärken, was wiederum die Symptome des Lipödems lindern kann. Die regelmäßige Ausübung von Nordic Walking kann somit einen positiven Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität von Lipödem-Patienten leisten.

## 02 Schwimmen

Besonders wohltuend ist die Bewegung im Wasser. Es stützt schmerzende Gelenke, und der Druck des tiefen Wassers auf die Beine trägt zur Verbesserung der Lymph- und Venenfunktion bei. Das Gehen in brusthohem Wasser (an einem sicheren Ort) ist besonders gut, weil es eine abgestufte, schmerzfreie Kompression auf die Beine ausübt. Schwimmzüge können den Muskeltonus verbessern und die Tiefenatmung fördern. Das Brustschwimmen ist eine der besten Schwimmarten, da es alle Gliedmaßen tief dehnt und nicht zu anstrengend ist.

## 03 Hockergymnastik

Hockergymnastik bietet für Menschen mit einem Lipödem eine schonende Möglichkeit, ihre Fitness zu verbessern. Durch gezielte Übungen, die auf einem Hocker durchgeführt werden, werden die Gelenke entlastet und das Risiko von Überlastungsschäden minimiert. Diese sanfte Form des Trainings kann dabei helfen, die Muskelkraft zu erhöhen, die Beweglichkeit zu verbessern und das lymphatische System zu unterstützen, was insgesamt zu einer Linderung der Symptome des Lipödems beitragen kann.

# 30 Tage CHALLENGE

1 5.000 Schritte	2 5.000 Schritte	3 5.000 Schritte	4 5.000 Schritte	5 RELAX
6 6.000 Schritte	7 6.000 Schritte	8 6.000 Schritte	9 6.000 Schritte	10 RELAX
11 7.000 Schritte	12 7.000 Schritte	13 7.000 Schritte	14 7.000 Schritte	15 RELAX
16 8.000 Schritte	17 8.000 Schritte	18 8.000 Schritte	19 8.000 Schritte	20 RELAX
21 9.000 Schritte	22 9.000 Schritte	23 9.000 Schritte	24 9.000 Schritte	25 RELAX
26 10.000 Schritte	27 10.000 Schritte	28 10.000 Schritte	29 10.000 Schritte	30 RELAX

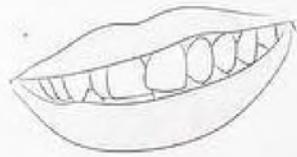
Beginne damit, eine Woche lang 5.000 Schritte pro Tag zu machen, und steigere es jede Woche um 1.000 Schritte, bis du 10.000 Schritte erreicht hast.

VERGISS NICHT, DIR EINEN TAG ZEIT ZU NEHMEN, UM DICH ZU ENTSPANNEN UND DEINE FORTSCHRITTE MIT UNS ZU TEILEN!



Nicht vergessen zu teilen!

Carina



perfekt  
unperfekt.

BAUCHERÄUEN

"Anfang 2015 habe ich die Diagnose Lipödem Stadium 2 an den Beinen erhalten. Ungefähr Anfang 2017 kamen dann auch die Arme dazu.

Bevor ich die Diagnose erhalten habe, habe ich selbstständig 40 Kilo abgenommen. Meine Beine wurden aber immer unproportionaler zum ganzen Rest. Die Schmerzen, welche ich auf das Übergewicht schob, blieben natürlich auch."

Carina erhielt daraufhin den Tipp, mal zum Arzt zu gehen, nachdem ihre Oma einen Beitrag zu Lipödem gesehen hatte.

"Dort erhielt ich auf Anhieb die Diagnose. Ich war extrem erleichtert zu wissen, dass es nicht an mir liegt, dass meine harte Arbeit nicht die gewünschten Erfolge bringt, sondern ich eine Krankheit habe, die Lipödem heißt."

"Über dieses Krankheitsbild hatte ich zuvor auch noch nie etwas gehört und dachte mir, dass es wichtig ist, im Internet darüber aufzuklären, weil es bestimmt auch anderen Menschen so wie mir gehen könnte und diese keine Ahnung haben, dass das eine Krankheit ist. So war es dann auch.

Bis heute habe ich vier Liposuktionen mit der WAL-Methode hinter mir und zwischen diesen liegen immer relativ Große Zeiträume, aufgrund des finanziellen Mangels."

"Ich möchte den betroffenen Frauen mit auf den Weg geben, dass diese Krankheit sie leben lang begleiten wird und auch wenn man sich für eine Fettabsaugung entscheidet, muss man den Lebensstil der Erkrankung anpassen. Selbstmanagement ist das A und O. Seid stark, kämpft und verliert dabei bitte nie euer Lächeln. Ihr dürft fallen und verzweifelt sein, aber ihr müsst immer wieder aufstehen, euch gut um euch selbst kümmern und weitermachen.

Meine Oma sagt immer: „Und wenn du Angst hast, dann machst du es eben mit Angst!". Das möchte ich jedem mit auf den Weg geben."

*Cara*



A woman with long, wavy red hair is standing in a forest. She is wearing a dark, sleeveless top and is holding a purple smartphone in her right hand, looking at the screen. The background is filled with green trees and foliage.

"2008 erhielt ich endlich die offizielle Diagnose eines Unterschenkel-Lymphödems und begann, maßgefertigte flache kniehohe Kompressionsstrümpfe zu tragen. Zuerst habe ich sie gehasst. Ich fühlte mich zu jung, um sie tragen zu müssen. Es dauerte eine Weile, aber dann wurde mir klar, dass ich mich dafür nicht schämen musste, denn sie waren nur ein Hilfsmittel, das mir das Leben erleichterte. Ich begann, sie in meinen Outfits zu zeigen und offen über sie zu sprechen. Durch sie fühlten sich meine Beine besser an und das Fortschreiten der Krankheit wurde gestoppt, und das ist alles, was zählt."

"2019 wurde mir vorgeschlagen, mich mit Kompressionsleggings für mein Lipödem zu beschäftigen, sowohl nach der Operation als auch im Alltag. Ich war etwas skeptisch, da Wickelbehandlungen meinem Lipödem nie geholfen haben, aber ich habe mich näher damit befasst. Ich war angenehm überrascht, wie gut sich die Leggings auf Anrieb anfühlten. Sie waren leichter als meine Lymphödem-Kompression, so dass ich mich nicht gequetscht fühlte."

"Ich fühlte mich einfach gut zusammengehalten. Es war, als würden alle schmerzhaften Knötchen zusammengedrückt, so dass sie nicht bei jeder meiner Bewegungen wackeln konnten. Ich merkte schnell, wie meine täglichen Schmerzen und Empfindlichkeiten abnahmen. Die Kompression kann ein großartiges Hilfsmittel im Kampf um die Kontrolle dieser beiden Erkrankungen sein. Sie hilft der Flüssigkeit, sich nach oben und nach außen zu bewegen, und kann das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen."





# Kapitel 3

Kompression

Tipps

Richtig messen

A woman with long brown hair tied back, wearing a black swimsuit with white polka dots, stands in a forest. She is looking to the left. The background is dark and filled with green foliage. A white rectangular box is overlaid on the image, containing text.

Das Tragen von Kompressionskleidung ist ein wichtiger Bestandteil der Lipödem-Behandlung. Sie hat viele Vorteile, unter anderem lindert sie Schmerzen und Beschwerden. In diesem Kapitel erfährst du, welche Vorteile die Kompression hat und wie du die richtige Größe für deine Kompressionswäsche findest.

# Kompressions- *therapie*

## Eine Lipödem-Heldin trägt Kompression!

Sie ist der wichtigste Teil der Lipödem-Behandlung und wird auch nach einer Fettabsaugung benötigt. Doch was sind die Vorteile von Kompression?



hilft Schwellungen zu reduzieren



fördert die Blutzirkulation



lindert das Gefühl schwerer Beine



hilft Schmerzen zu lindern



steigert die Mobilität



mildert Unebenheiten in der Beincontur



### HAST DU FRAGEN?

Kontaktiere uns per E-Mail ( [kundenservice@lipoelastic.de](mailto:kundenservice@lipoelastic.de)) oder Telefon (+43 1 43 80008), wenn du Fragen zur richtigen Wahl deiner Kompression hast.

## Vorteile der Kompressionstherapie in der postoperativen Nachsorge



- ✓ beschleunigt den Heilungsprozess
- ✓ formt den operierten Körper
- ✓ schützt vor Verformungen und Beulen
- ✓ reduziert Schmerzen, Schwellungen und Blutergüsse

## Vorteile der Kompressionstherapie im Alltag



- ✓ lindert Schmerzen und Unwohlsein
- ✓ stützt das Gewebe
- ✓ steigert die Mobilität
- ✓ fördert die Blutzirkulation

## Kompressionskleidung von LIPOELASTIC

**Kompression ist der Schlüssel** – für dich und dein Wohlbefinden

Egal, ob du Kompression als therapeutischen Ansatz bei einem Lipödem nutzt oder sie nach einer Liposuktion trägst – bei LIPOELASTIC findest du verschiedene Produkte, die dich optimal auf deinem Weg begleiten.

Wir bei LIPOELASTIC arbeiten eng mit medizinischen Fachkräften und unseren Patientinnen zusammen, um Kleidungsstücke zu entwickeln, die perfekt auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind. Dank unserer eigenen Forschungs- und Entwicklungsabteilung können wir schnell auf dein Feedback reagieren und unser Portfolio kontinuierlich erweitern und innovativ gestalten.

# Entwickelt für Lipödem-Betroffene



Postoperative Kleidung

 VBfLg Variant

- Variable Einstellung der Kompression mit Verschluss
- Hygienische Öffnung im Schritt erleichtert den Toilettengang
- Graduierte Kompression
- Zehenfrei



Kompression für den Alltag

 TBfLg leggings

## POSTOPERATIVE BEINKOMPRESSION



**VBfLg variant**  
Graduierte Kompression mit  
Fußteil



**TBfLg variant**  
Graduierte Kompression mit  
Fußteil

## POSTOPERATIVE ARMKOMPRESSION



**MTf smooth Comfort**  
Kompressionsweste mit  
Daumenschlaufe



**APF Variant**  
Kompressionsweste mit  
Daumenschlaufe

## LEGGINGS FÜR DEN ALLTAG



**ACTIVE leggings**  
Farbige Kompressionsleggings  
für den Alltag



**TBfLg leggings**  
Graduierte Kompression mit  
Fußteil



# Wie wird Kompressionswäsche angezogen?

## Tipps & Tricks

- 1. Anziehen in Etappen:** Rollen Sie das Kleidungsstück langsam und gleichmäßig nach oben auf, sodass es passgenau an Ihren Beinen anliegt. Achten Sie darauf, dass keine Falten entstehen, da dies unangenehm sein kann und die Kompressionswirkung verringert.
- 2. Nägel und Schmuck:** Vorsicht beim Anziehen der Kleidung mit Schmuck oder langen Nägeln, da diese Schäden verursachen können.
- 3. LIPO slide:** Machen Sie sich das Anziehen Ihrer Kompressionskleidung so einfach wie möglich! Alle LIPOELASTIC Lipödem-Kompressionsmieder kommen mit der praktischen Anziehhilfe LIPO slide, die Ihnen das Leben leichter macht.



**Vergiss deine Narben nicht!** Zur Ergänzung deiner postoperativen Versorgung bietet LIPOELASTIC silikonbasierte Produkte zur Narbenbehandlung an. Wähle zwischen dem seidigen LIPOELASTIC Narbengel oder den transparenten, selbstklebenden Narbenpflastern LIPOELASTIC sheets.



Rundum-Versorgung  
für **Deine Narben**

# Pflege & Maße

## WAS IST BEI DER PFLEGE VON KOMPRESSIONSKLEIDUNG ZU BEACHTEN?

**2x** Kaufe mindestens zwei Kleidungsstücke - eines zum Waschen, eines zum Tragen

 Verwende ein mildes Reinigungsmittel und ein Wäschenetz

 Nicht bügeln

 Keine Weichspüler oder aggressive Waschmittel

 Trockne nicht im Trockner oder auf der Heizung

 Wasche bei maximal 30 Grad im Schonwaschgang



## WIE WIRD RICHTIG GEMESSEN?

 Messe am nackten Körper ohne Kleidung

 Messe immer im Stehen

 Halte das Maßband horizontal

 Nehme Zugmaß

 Führe 2-3 Kontrollmessungen durch

 Wenn deine Maße nicht in die Größentabelle passen oder zwischen zwei Größen liegen, kontaktiere unseren Kundenservice

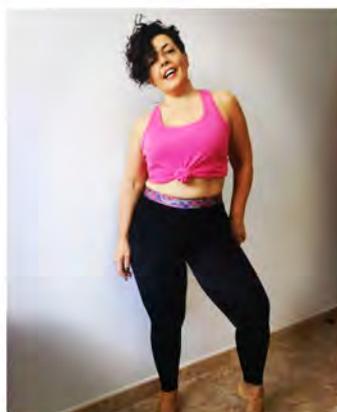
# Bring Farbe ins Spiel!

Du musst nicht auf Style verzichten, um dein Lipödem im Alltag zu managen. Unsere ACTIVE Leggings kommen in drei trendigen Farben und mit einem stylischen Bund. Schluss mit langweiligen, medizinisch aussehenden Leggings!

- ✓ fördert Durchblutung
- ✓ unterstützt das Lymphsystem
- ✓ beugt Wassereinlagerungen vor
- ✓ geeignet für Alltag, Sport und Reisen



Wir lieben es zu sehen, wie sehr ihr unsere ACTIVE Leggings liebt! Teile deine stylischen Looks mit uns! Tagg einfach [@lipoelastic\\_deutschland](#) oder [@lipoedem\\_heldinnen](#) und verwende [#lipoedemheldin](#).



Ein besonderes

*Geschenk*

für dich

10 %

RABATTCODE\*:

LIPÖDEMBOOK

\*für alle Lipödem-Produkte



A woman with dark hair is sitting on a bed, wearing a teal-colored robe. She is hugging her knees and has a gentle smile. The background shows a bed with light-colored pillows and bedding. In the top right corner, there is a white outline of a large number '4'.

*Kapitel*

Mentale Gesundheit

Deine Gedanken

Sharing is caring

A woman with long dark hair, wearing a bright pink two-piece outfit, stands outdoors with her hands behind her head, smiling. She is positioned in front of a white vertical-slat fence. The background shows a clear blue sky and some greenery. A white rectangular box is overlaid on the image, containing text.

Ein Lipödem hat einen massiven Einfluss auf das Leben der Patientinnen, und etwa 85 % geben an, dass das Lipödem ihre psychische Gesundheit beeinträchtigt. Wir haben einige einfache Tipps zusammengestellt, die dir bei deiner mentalen Gesundheit helfen können.

# TIPPS für die mentale Gesundheit

## DU bist wichtig!

Das Lipödem gehört zu dir, aber nicht alles sollte sich um die Krankheit drehen. Höre auf deine Bedürfnisse. Tue Dinge, die dir Freude machen und gönne dir auch mal etwas, was dir gut tut. Es ist gut, nicht nur an die Lipödem-Therapie, die Ernährung oder deine Herausforderungen zu denken.

## Selbstliebe:

Du bist großartig, so wie du bist! Vergleiche dich nicht mit anderen und lerne, dich selbst zu lieben. Deinen Körper, deine Persönlichkeit, deine Einstellung. Du bist einzigartig und das solltest du zu schätzen wissen.

## Meditation:

Mit Meditation dem Alltag und negativen Gedanken entfliehen. Spezielle Atemübungen haben eine beruhigende Wirkung

## Tagebuch schreiben:

Schreibe alle Gedanken und Sorgen von der Seele. Was macht dich glücklich? Welche Herausforderungen meisterst du? P.S. Unser E-Book hat einige Seiten, auf denen du deine Gedanken aufschreiben kannst. Nutze sie!

## Bewegung:

Es ist bewiesen, dass Sport die psychische Gesundheit aktiv unterstützen kann. Du musst aber kein Sportprofi werden. Finde etwas, was du gerne tust, und versuche, es regelmäßig in deinen Alltag zu integrieren. Wie wäre es mit Schwimmen, Hula-Hoop oder einem langen Spaziergang durch den Wald?

## Tausche dich mit anderen Betroffenen aus:

Du bist nicht allein mit dieser Krankheit! Tausche deine Tipps, Empfehlungen und persönliche Erfahrungen mit anderen Lipödem-Betroffenen aus. Wir empfehlen Foren, Facebook-Gruppen und Instagram-Profile, die über Lipödem sprechen. Gemeinsam ist man stärker und kann sich gegenseitig unterstützen.



**Lipödem-Heldinnen:  
Gemeinsam sind wir stärker!**

Tritt der Facebook-Gruppe  
bei und finde Gleichgesinnte.



# Die Macht der positiven Gedanken

Affirmationen sind positive Aussagen, die dir helfen können, negative Gedanken herauszufordern und zu überwinden. Wenn du sie oft wiederholst und an sie glaubst, kannst du positive Veränderungen bewirken.

Schreibe 5 positive Aussagen auf. Spreche sie jeden Tag laut aus!

**Tipp: Schreibe deine Aussagen auf kleine Zettel und verteile sie in deiner Wohnung. Auf diese Weise verlierst du sie nicht aus den Augen.**

“Stay positive”  
ICH BIN EINE LIPÖDEM-HELDIN

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Es gibt immer Tage, an denen es schwer, das Lipödem zu bekämpfen. Aber du bist eine #lipödemkämpferin und du meisterst auch diese Tage. Schreiben 5 Dinge auf, die dir helfen, wenn es dir schlecht geht. Mach einen Screenshot und tagge uns auf Instagram. Wir werden deine Tipps mit anderen Lipödem-Heldinnen teilen.

Meine Tipps

WIE ICH EINEN SCHLECHTEN TAG BEKÄMPFE

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



Nicht vergessen zu teilen!



# Sharing is caring

Dein Lipödem-Stadium?

Stadium 1

Stadium 2

Stadium 3

Wann wurdest du  
diagnostiziert?

---

Was ist deine  
Motivation?

---

Beschreibe Lipödem in  
3 Wörtern

---

Was ist deine größte  
Herausforderung im  
Alltag?

---

Wie hat Lipödem dein  
Leben verändert?

---

Was hast du von anderen  
Lipödem Heldinnen bisher  
lernen können?

---



Nicht vergessen  
zu teilen?

*Vielen Dank*

**Du bist nicht allein**

**#lipödemheldin**



[www.lipoelastic.de](http://www.lipoelastic.de)

IG: @lipoedem\_heldinnen

TT: @lipoedem.heldinnen

IG: @lipoelastic\_deutschland