

Inhalt

Kapitel 1: Lipödem? Was ist das denn? 13

48 Jahre Lipödem – meine Geschichte 14

Meine Suche nach Antworten 32

Was ist ein Lipödem? Mythen und Fakten 63

Hängt Lipödem mit Adipositas zusammen? 86

Die Schmerzen beim Lipödem 106

Weitere Erkenntnisse 122

Das Scheitern am Schönheitsideal 144

Kapitel 2: Meine Selbsthilfe-Strategien 163

In Bewegung kommen: Sport mit Lipödem 164

Raus aus der Diäten-Falle 185

Weitere hilfreiche Strategien 214

Mentale Selbsthilfe 234

Liposuktion als letzte Maßnahme 245

Das Leben darf leicht sein 254

Fazit am Ende der Reise 279

Service 283