

Dr. med. Thomas Weiss

LIPÖDEM

Rechtzeitig erkennen
und richtig behandeln

südwest

Inhalt

Lipödem – meist nicht erkannt und falsch behandelt	10
Worum geht es?	11
Wie ist das Buch entstanden?	12

Grundlagen 15

Die große »Kläranlage« des Körpers 16

Aufbau des Lymphsystems 19

Zarte Lymphbahnen

Wunderwerk Kapillaren 21

Ausgeklügeltes Transportsystem

Stoffaustausch in den Gefäßen

Das Bindegewebe 27

Der Weg der Lymphe 28

Erste Station – die Lymphkapillaren

Nächste Etappe – die Kollektoren

Und schließlich – die Lymphstämme

Lymphknoten – die »Kläranlagen« des Körpers

Lympe und Fettgewebe 34

Hormonproduktion im Fettgewebe

Fett – dauernd im Umbau

Übergewichtige Mutter – übergewichtige Kinder

Lipödem – schmerzhaftes Schwellungen 41

Was genau ist ein Lipödem? 42

Häufigkeit 44

Entwicklungsstadien des Lipödems 45

Stadium I 45

Stadium II 46

Stadium III 46

Verlauf der Erkrankung 51

Biologische Hintergründe 52

Superfrauen 56

Wie kommt es zum Lipödem? 57

Eiweiß – das Hauptproblem 57

Auch die Venen 60

Auch nicht unschuldig – die Arterien 61

Stresshormone 62

Schwellung durch Schmerzen 64

Ein Lipödem erkennen 65

Laborchemische Untersuchungen 67

Messmethoden 67

Ausschluss ähnlicher Krankheiten 72

Vorsicht mit Diuretika! 78

Cellulite – mehr als nur unschöne Dellen 81

Was genau ist Cellulite? 82

Dem Phänomen Cellulite auf der Spur 83

Verschiedene Behandlungsversuche 87

Das können Sie sich sparen 87

Sinnvolle Therapiemaßnahmen 88

Vermehrte Wassereinlagerungen **91**

Ein Beschwerdebild – viele Namen **92**

Breit gefächerte Symptome	92
Wassereinlagerungen erkennen	93
Woher kommen die Beschwerden?	94

Therapieverfahren **97**

An allen Fronten angreifen **98**

Was nicht wirkt – und warum **100**

Wassertreibende Mittel	100
Diäten	101
Sportliche Aktivitäten	102
Medikamente	103

Wirksame Therapieverfahren **105**

Kompression	105
Kompressionsstrümpfe/-strumpfhosen	107
Stützstrümpfe	113

Manuelle Lymphdrainage **114**

Intermittierende pneumatische Kompression **118**

Vakuumverfahren **121**

Schröpfen	121
Trockenbürsten/Massage-Handschuh	123
Pulsierendes Vakuum	124
Endermologie	124

Regelmäßiges körperliches Training **126**

Richtig trainieren	127
Ausdauertraining	128
Krafttraining	128

Schwimmen – preiswerte Lymphdrainage	132
Bewegung im Alltag	134

Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion 136

Lipödem und Reizdarm	137
Gezielte Ernährungsumstellung	140

Weitere Behandlungsmöglichkeiten 141

Physikalische Therapien	141
Operative Verfahren	143
Multimodale Therapie	146

Das 14-Tage-Selbsthilfe-Programm 149

Einleitung 150

Vorbereitung	151
Selbsthilfe-Methoden	153
Das Ernährungsprogramm	157
Wie geht es nun weiter?	186
Internet/Feedback	187

Register	188
----------------	-----

Impressum	192
-----------------	-----