

BEST SELLER

Nr. 24 1,19 € Freitag, 10. Juni 2022

Frau im Trend



In 4 Tagen 6 Pfund weg
S. 20/21

Sommerleichte Grill-Diät

Die kommt uns jetzt gerade recht!

Feurige Hackbällchen



Mit Leckereien vom Rost zur Strandfigur

Clever einkaufen
MEHR GELD SPAREN



Jede Woche neu & aktuell

- Den besten Lachs gibt's beim Discounter s. 61
- Prepaid-Tarife Günstig telefonieren ist ganz leicht s. 61

Großer Extra-Rätsel-Spaß
S. 70/71

- Gesundheit**
Hilfe bei Tinnitus
S. 50 Die Töne im Ohr einfach austricksen
- Starke Knochen & Knorpel
S. 49 Fit und aktiv trotz Rheuma

Reise-Lust
Lissabon macht süchtig
S. 28/29



Leichte Sommerküche So frisch & unwiderstehlich
S. 40-43



Wie in Italien Pasta ganz einfach selbst gemacht
S. 44

Kulinarischer Wochenplan S. 36/37 Günstig eingekauft & schnell zubereitet

Report Sie blickt dem Tod immer wieder in die Augen
Milena (41): „Mein drittes Leben verdanke ich Mama“
S. 12/13

Sonnenbaden ohne Reue
S. 18



PLUS **3 Wege zur perfekten Haarfarbe**
S. 17

Medizin-Report So besiegte Charice (26) ihr Lipödem
S. 48

Aktuell Neue Frisur – viel mehr als eine Typveränderung
Eva-Maria (56): „Mit den langen Haaren legte ich auch meine Ehe-Hölle ab“
S. 26/27

Joana (28) liebt ihren neuen Körper

50 Pfund weg
S. 22/23



S. 66/67
Margeriten & Glockenblumen



Tierische Geschichten S. 14
Sogar bei Spritzen bleibt Bulldogge Rerti lammfromm



Trend-Mode S. 8/9
Mit 6 Teilen immer top gestylt



Experten-Rat
Pflege-Kosten
S. 62 Jetzt gibt's mehr Geld vom Staat

Natürlich leben
Pflanzenstoffe
Die heimlichen Fitmacher
S. 54/55



Das Lipödem schränkte Charice D. (26) stark ein

„Ich traute mich kaum, kurze Kleider zu tragen“

Outfits, die Bein zeigen – nach dem Eingriff kann die junge Frau diese wieder tragen



Die OP hat sich trotz langwieriger Heilung gelohnt

Rückblickend betrachtet begannen die Beschwerden bei mir bereits mit der Pubertät“, erinnert sich Charice D. (26). Schon damals wird der Umfang ihrer Beine stetig größer – trotz Sport und ausgewogener Ernährung.

Ihr Erscheinungsbild macht ihr stark zu schaffen. „Im Sommer traute ich mich kaum, kurze Kleider anzuziehen“, berichtet die junge Frau. Außerdem spürt sie ihre Beine zunehmend. „Es war, als hätte ich eben einen Marathon beendet.

Nur, dass dieses Gefühl nie verschwand.“ Geringste Berührungen bereiten Charice Schmerzen, ständig bekommt sie blaue Flecken.

Ganze zehn Jahre dauert es, bis ein Spezialist ihrem Leiden endlich einen Namen gibt: Charice hat Lipödem, eine krankhafte Fettverteilungsstörung. Sie tritt auf beiden Körperhälften gleichmäßig auf und betrifft meist die Beine.

Die junge Frau bekommt Lymphdrainage und Flachstrickstrümpfe zur Kompression verschrieben.

Sie helfen ein bisschen, aber nicht genug. „Die Krankheit hat mir meine ganze Energie genommen“, beschreibt Charice. „Ich hatte



Mit den Fettzellen sind auch die Schmerzen und alltägliche Einschränkungen verschwunden

Angst, dass ich meine Tage irgendwann im Rollstuhl verbringen muss.“ Mit 24 Jahren entscheidet sie sich deshalb zu einer Liposuktion (Fettabsaugung).

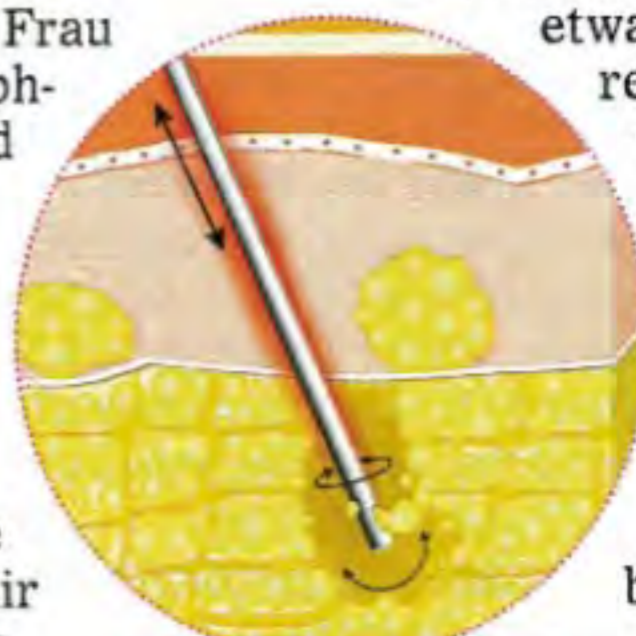
Die Krankheit nahm mir meine Energie

Sie informiert sich bei verschiedenen Experten, bis sie bei der Lipödem-Spezial-

praxis Lipocura in München einen Operateur findet, dem sie vertraut. Nach intensiven Gesprächen bekommt sie drei Termine, bei denen die kranken Fettzellen entfernt werden.

Schon zwei bis vier Wochen nach den Eingriffen fühlt sich Charice besser. Die letzten Schwellungen sind nach

etwa eineinhalb Jahren Heilung verschwunden. Für die Patientin hat sich der lange Prozess gelohnt, wie sie auch auf ihrem Instagram-Account „lipomaedls“ berichtet: „Endlich habe ich das Gefühl, wirklich in meinem eigenen Körper zu stecken!“



Bei einer Liposuktion werden kranke Fettzellen abgesaugt (Kasse zahlt meist nicht)

Welcher Sport eignet sich?

Ergänzung Mit Radfahren, Nordic Walking oder Wassersportarten lässt sich oft eine kleine Verbesserung der Beschwerden erreichen. „Der Wasserdruck wirkt wie eine Art Lymphdrainage und fördert die Durchblutung“, erklärt Ortwin Szabo, Physiotherapeut bei Lipocura. Vor

und nach einer Fettabsaugung empfiehlt er besonders ein Trampolintraining: „Schwingende Übungen sind dabei ideal.“ Dabei allerdings ein Gerät nutzen, bei dem das Sprungtuch an Gummibändern statt an Federn befestigt ist!

