Bauer Media Group
BEST SELLER
NR. 8 · 12. FEBRUAR 2020
DEUTSCHLAND € 1,39 Österreich € 1,59; Schweiz sfr 2,75; B/LUX € 1,70; NL € 1,90; F/I/E/P (cont.) € 2,00; GR/Kanaren € 2,20; Slowenien € 2,00; HU Ft 690; DK 17,95 DKK
4 198132 801391 08

Laura

nur 1,39 EURO

Von Curry bis Thai
Exotisch lecker
S. 22

Backen mit Obst
Saftige Kuchen-Wunder
S. 28

Laura hilft
„Wie lernt man, sich besser zu entscheiden?“
S. 70

Was die richtige MASCARA ausmacht
Hallo, Wow-Wimpern!
S. 18

REPORT: Beim Einkaufen entführt
„Plötzlich war meine Tochter einfach verschwunden“ S. 34

MEDICIN: Tipps der Apothekerin
Medikamente richtig einnehmen S. 60

Kapuzen-Liebe
Tolle Freizeit-Mode
S. 10

Mozzarella-Tomaten-Salat
Vollkorn-Brot mit Feta
Fruchtiger Linsensalat

Fit in den Frühling
Schlank-Hormone 40+ wecken!
4 Kilo weg mit diesen Rezepten
S. 56

„Mein Körper war lange mein Feind“
Ein Lipödem lässt Hannelores Beine anschwellen S. 52

Warum ist mir immer kalt?
Die häufigsten Gründe und was schnell hilft S. 64

WOHN-IDEEN für mehr Harmonie und Ruhe
Schlafzimmer-Träume
S. 36

Entspannt einen Tag im Schwimmbad genießen – das ist für Hannelore (l.) ganz neu

„Endlich kann ich zu meinem Körper stehen"

Hannelore hat ein Lipödem und versteckte sich und ihre Polster, für die sie gar nichts kann. Bis sie Katja kennenlernte

Noch vor einem Jahr hätte Hannelore sich kaum getraut, einfach ganz entspannt einen Tag im Schwimmbad zu genießen. Sich im Badeanzug zu zeigen, das kam einfach nicht infrage. Schon seit ihrer Pubertät haderte die 44-Jährige mit ihrer Figur.

„Mein schlankerer Oberkörper passt einfach nicht zum Unterkörper – so, als gehörten die beiden Teile eigentlich nicht zusammen." Über Jahre musste Hannelore zusehen, wie ihre Beine dicker und dicker wurden. Dabei achtete sie schon so auf ihre Ernährung.

Zu zweit sind wir stärker
Dank Katja (l.) hat Hannelore Selbstwertgefühl zurückgewonnen und wieder Spaß am Leben

Zum ersten Mal fühlte sich Hannelore nicht mehr so allein

„Trotzdem war es, als hätte ich keine Kontrolle über meinen Körper." Schon lange hegte sie die Vermutung, dass ein Lipödem dahintersteckt, eine krankhafte Fettverteilungsstörung (siehe Infokasten). „Doch ich wusste nicht so recht, an wen ich mich wenden kann, um Hilfe zu finden – bis Anfang letzten Jahres die Lily Turtles in mein Leben traten – eine Selbsthilfegruppe, die sich für Frauen mit Lipödem starkmacht." Die Gruppe hatte sich mit ihrem Infostand direkt gegenüber ihrer Arbeitsstelle postiert. Hannelore war sofort interessiert, als Leiterin Katja Wagner (51) sie ermunterte, zu einem Treffen zu kommen. „Aber ich brauchte ein paar Monate Bedenkzeit, bis ich zum ersten Mal dazustieß. Nach dem ersten Abend wusste ich: Die werden mich nicht mehr so schnell los!", schwärmt Hannelore. Zum ersten Mal seit Langem fühlte sie sich nicht mehr so allein. „Endlich bekam ich mehr Informationen über die tückische Krankheit, die schon so lange meinen Alltag einschränkte." Ein Lipödem bringt nicht nur optische Veränderungen mit sich, es verursacht auch Schmerzen.

Seit einem Dreivierteljahr besucht Hannelore, die verheiratet und Mutter einer Tochter ist, die monatlichen Treffen in Winsen nun, und schon jetzt hat sich ihr Blick auf den eigenen Körper und sogar ihr ganzes Leben komplett verändert! „Nie hätte ich zum Beispiel gedacht, dass ich mich mal im Badeanzug in der Öffentlichkeit zeigen würde." Doch dank Katja und den anderen Frauen hat Hannelore den Mut, zu ihrem Körper zu stehen.

„So oft wird uns geraten, dass wir einfach abnehmen sollen"

Durch die Beratung bei den Lily Turtles hat sie auch die richtigen Ärzte gefunden, die ihre Vermutung bestätigt und ein Lipödem diagnostiziert haben. Das Wissen macht es für sie leichter, die Krankheit zu akzeptieren. Doch viel wichtiger ist ihr der Erfahrungsaustausch in der Gruppe. „Den Leitspruch ‚Allein bist du nichts, in der Gruppe bist du stark!' habe ich ständig vor Augen", sagt Hannelore. Sie ist dankbar für die Unterstützung, die ihr vieles erleichtert.

So erklärte ihr Katja zum Beispiel, dass die neuen Kompressionsstrümpfe, die Hannelores Symptome verbessern sollten, nicht richtig sitzen. „Ich hatte natürlich dem Fachpersonal vertraut und habe zu wenig Erfahrung, um den Unterschied zu kennen." Hannelore ist auch froh, dass die Lily Turtles das Thema Lipödem an die Öffentlichkeit bringen. Denn bislang sind die Krankheit und ihre Symptome noch zu unbekannt. Bei Katja etwa wurde erst 28 Jahre nach dem Beginn ihrer Erkrankung die richtige Diagnose gestellt. Bei Krankenkassen und Ärzten muss ein Umdenken passieren, findet sie. „So oft wird uns geraten abzunehmen. Wenn es so einfach wäre, hätten wir alle schon etwas geändert", sagt Hannelore. Eine Fettabsaugung – die einzige Therapie, die Lipödem-Patienten dauerhaft hilft – kommt für sie nicht infrage, da die Krankenkasse in ihrem Fall die Kosten nicht übernehmen würde. Dabei ist eine Liposuktion keine Schönheits-OP, sondern sie beseitigt die Symptome. Wieder schmerzfrei sein, eine Nacht durchschlafen bleibt ein Traum für viele. Und doch: Seit Katja und die Lily Turtles in ihr Leben getreten sind, ist für Hannelore so vieles besser geworden. Sie hat sich Katjas Credo zum Vorbild genommen: „Dank Lipödem schön!" ★ *Muna Ladwig*

Ein gutes Gefühl
Heute weiß Hannelore, sie hat keinen Grund, sich zu verkriechen

Lipödem – was ist das?

Laura Info

› **Dicke Beine trotz Diät:** Fast vier Millionen deutsche Frauen leiden an der Fettverteilungsstörung Lipödem. Bei Betroffenen sammeln sich in Armen und Beinen kranke Fettzellen und Lymphflüssigkeit. Anders als bei einer Gewichtszunahme durch Essen verändert sich das komplette Gewebe. Das führt auch zu Schmerzen. Eine Liposuktion, die das Leiden beträchtlich lindern kann, wird nach einem neuen Gesetz ab Stadium 3 der Krankheit von der Kasse übernommen. Mehr Infos zum Thema Lipödem gibt es am 21.3.2020 auf dem Lip-/Lymphtag in Celle (www.lily-turtles.club).

Fotos: Filipp Romanovskij