

2021

# Lipödem und Ernährung – Teil 1 Ernährungsumstellung statt Diät

ONLINEVORTRAG  
**LIPÖDEM**

Mythen und Fakten  
Referent: Dr. Bertsch, Földiklinik

[www.profeat-akademie.de](http://www.profeat-akademie.de)



Sonja Mannhardt

[www.profeat-akademie.de](http://www.profeat-akademie.de) und

[www.gleichgewicht4you.de](http://www.gleichgewicht4you.de)

1.10.2021

# Lipödem und Ernährung - Einführung

Sonja M. Mannhardt

Diplom Ernährungswissenschaftlerin und ernährungspsychologische Beraterin

## 1. Frauen ernähren sich nicht, sie ESSEN

„Frau Mannhardt, erzählen Sie mir nichts zum Thema Ernährung. Ich kenne mich bestens aus, ernähre mich auch sehr vernünftig und trotzdem benötige ich Hilfe, denn mit dem Abnehmen und danach Gewicht halten will es einfach nicht klappen.“

Das sind Sätze, die ich fast täglich höre. Viel hilft viel gilt auch in Sachen Ernährungswissen NICHT. Viel Wissen über Ernährung hilft uns nicht, unsere Gewohnheiten zu ändern. Warum ist das aber so?

➤ **Menschen ernähren sich nicht, sie essen!**

Sie lernen doch auch nicht das Handy zu bedienen, indem Sie das Innenleben verstehen. Sie wissen, wie sie handeln müssen, um das Handy zu benutzen! So ist es auch mit allem rund um unsere Ernährung.

WIR Profis müssen etwas vom „Innenleben“ verstehen, Sie selbst aber nicht. Es genügt, dass Sie Bescheid wissen über ihr Leben, Ihren Alltag, Ihre Gewohnheiten, Ihr Wissen und Ihre Kompetenzen rund um Ihr Essverhalten. Es geht also nicht um Wissen, sondern um Handeln.

➤ **Ernährung interessiert nur das WAS sie essen**, aber nicht wie, wann, wo, mit wem, aus welchen Gründen sie essen und auch nicht, womit eine Gewichtszunahme auch noch zusammenhängen könnte, als nur ein Nährstoffüberschuss. Wir wissen aber aus vielen Studien wie wichtig Hormone sind, dass Stress eine riesige Rolle spielt, wir wissen, dass eine Ursache auch bei der Pille gesucht wird und vieles mehr. Sich nur auf Ernährung zu konzentrieren übersieht vielleicht das Wesentliche...

➤ **Ernähren Sie sich oder Essen Sie?** Was sehen Sie beim Anblick einer Pizza? Pizza oder Kalorien? Was passiert wenn Sie ein Rippchen Schokolade genießen? Schlechtes Gewissen, oder Genuss? Gehen Sie Sonntags aus, um sich mit Freunden schön zu „ernähren“? Geht es beim Kuchen der Mama nur um Kohlenhydrate? Ernähren Sie sich wirklich von ZUCKER pur oder essen Schokolade, Fruchtgummis oder Kekse? Menschen sind die einzigen Lebewesen, die sich NICHT ernähren, sondern ESSEN und dieses ESSEN is(s)t:

➤ ESSEN ist voller Emotionen und auch sehr stark sozial geprägt. ESSEN ist ein Totalphänomen an dem Körper, Leib und Seele beteiligt ist und auch Gewohnheiten und Tradition. Ernährung hingegen ist ein rein rationales Konstrukt. Und ich verrate Ihnen ein Geheimnis:

*Die eine gesunde ERNÄHRUNG für Jedermann und jede Frau gibt es nicht und kann es niemals geben, denn unsere Körper, Stoffwechsel, unser Alter, Bedarfe etc. sind verschieden. Ernährung muss zu UNS passen, nicht wir zu irgendeiner Ernährung!“*

## 2. Diäten machen dick und unglücklich

Diejenigen Frauen, die ich kenne und begleitet habe, kennen alle Diäten. Sie haben häufig damit begonnen, als sie noch ganz jung waren; meist in der Pubertät. Sie haben alles ausprobiert und wenig ausgelassen, um endlich dem gängigen Schönheitsideal zu entsprechen. In der Regel wissen Sie mehr über Diäten, die gerade gehypt werden, als ich.

### Das Prinzip von Diäten ist immer dasselbe

Es wird Ihnen Folgendes versprochen: „Ernähre Dich nach einem gewissen Nährstoffverhältnis oder mit Hilfe einer ganz speziellen Lebensmittelauswahl, (lass das weg, vermeide jenes, dies ist gut, jenes ist schlecht), dann wird alles gut. Du verlierst Gewicht und hast durch spezifische Prozesse im Körper deine Ernährung zu deinem HEILMITTEL gemacht. Ohne dich zu kennen, behaupten wir, dass die Diät für sich alleine WIRKT. Das Einzige, was du tun musst, ist, die Diät strikt zu befolgen, denn nur wir alleine wissen, was Du brauchst. WIR sind fortan die Experten für DEINE Ernährung. Du darfst gehorchen, wir sagen dir, wie es geht und was für Dich gut und richtig ist.“

Folgende Diäten werden im Internet als DIE Lösung bei Lipödem angepriesen:

	DIÄT	AUFGESTELLTE BEHAUPTUNGEN
1	KEINE Diät sondern gleich Operation	Weil Diäten eh nichts bringen und man hinterher dicker ist als vorher. Nur Operationen können helfen.
2	Low carb Diäten (niedriger Glyc. Index)	Zucker und Kohlenhydrate sind die Bösewichte. Davon sollen Betroffene ganz wenig essen.
3	Ketogene Diät	70% Fett, 20% Eiweiß aber nur 10% Kohlenhydrate, damit man in eine andauernde Ketose kommt und den Stoffwechsel umstellt auf Fettverbrennung.
4	Fasten (alle Formen) ( <a href="#">hier eine Übersichtsarbeit</a> )	Intermittierendes Fasten und Co. sollen helfen den Insulinstoffwechsel zu beruhigen, die Lipolyse zu fördern, Entzündungen zu reduzieren und und und.
5.	Entzündungshemmende Ernährung	Seit bekannt ist, dass Lipödem auch mit Entzündungen in Beziehung steht, boomt der Markt mit der entzündungshemmenden Kost
6	Basische Ernährung	Es wird geglaubt, dass Lipödem an einer „Übersäuerung“ liegen könnte
7	Andere © Mannhardt 2019	Mit teilweise völlig überholten Theorien: Die häufigste: Lipödem sei ein Ödem und eine Lymphkrankeung, was FALSCH ist

### Das Problem von Diäten

Diaita hieß bei den Griechen einmal „Lebensweise“ und eben NICHT Diät. Diaita umfasste viel mehr, nur dieses Wissen um das Totalphänomen Essen geht mehr und mehr verloren. Allzu verlockend sind die Versprechen, wenn man den Diäten folgt. Allzu verführerisch deren Einfachheit (in gut/böse ist bereits eingeteilt) und allzu groß das eigene mangelnde Selbstbewusstsein, es **expertokratisch** doch noch lösen zu können. Wie verführerisch dann der Schritt, den eigenen Körper, das eigene Körpergewicht, die eigenen Körpersignale, die eigene Wahrnehmung, die ganze Verantwortung an eine Diät, einen Diätexperten, an einen anderen Menschen abzugeben.

Doch was wir aus Studien wissen: Nicht ABNEHMEN ist die Kunst (das schafft wirklich jede Kalorienreduktion), es ist das nicht wieder ZUNEHMEN, das Probleme macht.

Wenn das Problem aber die Pille, ein Stresstoffwechsel, eine hormonelle Imbalance ist, oder unser normales Essverhalten, dann lösen Diäten unser Problem nicht. Sie sind eine Art „Symptombekämpfung“, ohne „Ursachenforschung.“

Also Vorsicht, wem Sie Ihr Vertrauen schenken, und wem oder was Sie erlauben, sich in Ihr Leben und Ihre Ernährung einzumischen.

***„Symptombekämpfung ist nicht dasselbe wie Ursachenforschung.“***

### Nach der Diät zurück zu NORMAL?

Warum wirken Diäten nicht dauerhaft? Warum glauben Diätgeschädigte häufig, sie und nicht die Diät selbst sei an einer Wiedezunahme „schuld“?

Diäten sind eine spezielle Ernährungsform auf ZEIT. Man verfolgt sie eine gewisse Zeit unter Zuhilfenahme von viel Disziplin und der Bereitschaft auf Verzicht in der fälschlichen Annahme, dass man irgendwann wieder zum gewohnten NORMAL zurückkehren könne.

Natürlich nimmt man mit JEDER Diät ab, denn mit jeder Energieaufnahme, die geringer ist, als der eigentliche Bedarf muss der Körper an seine Fettreserven! Das ist eine ganz wichtige evolutionäre Strategie, um in der Not nicht zu sterben, sondern auch über längere Zeit „von den Reserven“ leben zu können. Ein Kaloriendefizit, egal mit welcher Nährstoffverteilung führt immer zu diesem Effekt. Doch was passiert dann?

Wenn wir mit einer Diät aufhören und zu unserer persönlichen Ernährung zurückkehren, passiert Folgendes. Wenn das NORMAL zu unserer Zunahme geführt hat, und wir nicht gelernt haben, was im NORMAL denn problematisch für uns und unseren Körper oder bei unserer Veranlagung ist, sprich wo das Problem im NORMAL liegt, dann führt diese Rückkehr zum NORMAL auch wieder, wie vorher ja auch schon, unweigerlich zur Gewichtszunahme.

Was sagt Isabel Garcia, eine Betroffene und Autorin zu Ihrem Weg von Diät zu Diät, von Experte zu Experte und immer weiter weg von sich selbst?

Ich habe mich verraten.

Ich fühle mich nicht nur von anderen verraten, sondern auch von mir selbst.

Das Schlimmste:

Ich habe mich selbst im Stich gelassen und war Opfer und Täter zugleich.

Isabel Garcia (Ich bin mehr als meine Beine)

## Lieber gleich zum ESSperten

*„JEDER mit Lipödem sollte zu einer qualifizierten Ernährungsfachkraft. Ihre Begleitung hat mich gerettet. Mareike K.“*

Auf ihrem Weg begegnen Betroffenen unzählige Experten, sämtlicher Couleur, doch selten, wirklich ganz selten findet eine Frau mit Lipödem sofort in eine professionelle Ernährungstherapie, bei dem es nicht um Diäten geht, sondern um Ernährungsumstellung. Überhaupt dauert es im Durchschnitt 11,8 Jahre bis überhaupt jemand die Diagnose Lipödem stellt und ungebetene Ratschläge wie „Essen Sie doch einfach weniger und bewegen Sie sich mehr“ verstummen.

Im Buch von Isabel Garcia, auf Ihrem Weg, ihr Lipödem zu verstehen, waren alle am Werk, aber keine einzige qualifizierte Ernährungsfachkraft, was sie vom Lesen über Rohkost, über Befolgen von Ratschlägen von Hintz und Kuntz, sowie Befolgen von Diätplänen immer unsicherer und frustrierter machte.

Vom vielen Müssen, Sollen und nicht Dürfen werden Frauen langsam krank. Sie entwickeln neben des Lipödems dann zusätzlich auch noch ein gestörtes Essverhalten, oder sogar eine manifeste Essstörung.

Ist es das wert oder ist dieser Preis zu hoch?

Dann Schluss mit Diäten und sich endlich mit den eigenen Gewohnheiten, dem eigenen Spürsinn, der eigenen Essgeschichte auseinandersetzen. Eine qualifizierte Ernährungsfachkraft mit Zusatzqualifikationen in Ernährungspädagogik und Ernährungspsychologie ist dazu in der Lage, mehr zu tun, als Ihnen zu sagen, was sie sollen, dürfen oder müssen, sondern begleitet Sie hinaus aus der Diätkarriere und Diätspirale.

Ich führte mit Isabel Garcia ein Interview, über Ihren Weg, das Sie hier lesen können.

[Hier weiterlesen: Interview mit Isabel Garcia](#)



### 3. Was ist eine Ernährungsumstellung?

Wenn Diäten auf Zeit dick machen und unglücklich, wenn man mit ihnen nicht nur Gefahr läuft, ein JoJo-Effekt zu riskieren, sondern ein vollkommen gestörtes Essverhalten, ist es an der Zeit, zu klären, was denn eine Ernährungsumstellung ist.

Die Prägung des Essverhaltens geschieht in früher Kindheit. Wir benötigen diese Gewohnheiten, um uns sicher zu fühlen. Ohne Gewohnheiten würde das Leben aus den Fugen geraten. Doch unsere Gewohnheiten sind eng mit unseren Beziehungen zu uns und mit unseren Emotionen verknüpft. Es spielt nicht nur eine Rolle, WAS wir essen, sondern auch wann, wo, mit wem in welchen Mengen und mit welchen Motiven. Ohne zu wissen, was wir genau tun, ist es unmöglich etwas dauerhaft zu ändern.



Haben Sie schon einmal versucht, ihr Handy zu reparieren, ohne genau zu wissen, woran es liegt, dass es nicht mehr funktioniert? Nein? Warum doktern wir dann permanent in unserer Ernährung herum, ohne genau zu wissen, wo das Problem liegt? Essen ist ein Totalphänomen, sehr komplex und sehr individuell. Daher bedeutet Ernährungsumstellung zunächst einmal genau zu analysieren, was das Problem sein könnte.

Während bei Diäten die DIÄT und deren Durchführung im Zentrum steht, stehen Sie mit Ihren Gewohnheiten bei Ernährungsumstellung im Zentrum.

Während Diäten sich nur um das kümmert, WAS und ggf. in welchen Mengen etwas verzehrt werden darf, geht es bei einer Ernährungsumstellung immer um das Ganze, um Sie, Ihr Essen, Ihre Gewohnheiten, Ihren Alltag, Ihr Leben. Ein Nicht DÜRFEN gibt es nicht!

Während bei einer Verordnung die eigene Körperwahrnehmung, die eigenen Gefühle und Erlebnisse keine Rolle spielen, geht es bei Ernährungsumstellung immer auch um Spürsinn.

### Exkurs. Qualifizierte Ernährungsfachkräfte

Leider gibt es bisher keine Studien darüber, was Ernährungsumstellung bewirkt, so dass man es Ärzten nicht verübeln kann, wenn Sie nicht wissen, wie in der qualifizierten Ernährungstherapie gearbeitet wird und wie Betroffene OHNE verordnete Diät begleitet werden, um ihre Ernährung umzustellen, sprich ihr Essverhalten dauerhaft anzupassen.

Qualifizierte Ernährungsfachkräfte haben nicht nur eine fundierte Ausbildung und sind von Krankenkassen anerkannt, sie arbeiten auch nach einem professionellen Prozess. Wie ein guter Handwerker verfügen Sie über eine Klient zentrierte Haltung, kennen Methoden, die geeignet sind, ihr Verhalten zu analysieren, arbeiten mit Werkzeugen die es Ihnen ermöglichen zu erkennen, wo Ihre Stärken und Schwächen liegen und selbst LÖSUNGEN zu finden und sprechen mit Ihnen auch über ihre Naschkatze, sowie ihren Umgang mit sich selbst. Sie sind psychologisch gebildet und beraten dort, wo Diäten aufhören. Vom Problem zur Diagnose zur Verhaltensänderung zur Überprüfung ob die Maßnahmen auch dauerhaft beibehalten werden können.



## 4. Wenn Ernährung nicht das Problem ist, sind Diäten auch nicht die Lösung

Kennen Sie das? Sie haben sich den ganzen Tag zusammengerissen, sich strikt an ihre Diät gehalten, sie haben NEIN gesagt, verzichtet und dann – überkommt Sie plötzlich diese unstillbare Lust zu Essen und alles reinzustoßen, was nicht auf Ihrer Liste steht, sondern zu den „verbotenen“ Lebensmitteln gehört? Kennen Sie das Gefühl, das danach kommt? Sie schämen sich und fühlen sich als Versager?

Damit sind Sie nicht allein! Viele Betroffenen mit einer Diät Karriere rutschen mehr und mehr in ein gestörtes Essverhalten. Was da passiert und gerne mit Disziplinlosigkeit verwechselt wird, ist keine, sondern eine ganz normale Gegenregulation ihres Körpers – eine Art Abwehr gegen das selbst gewählte Hungern.

Heißhunger gibt es Viele, Motive für das Naschen auch. Die Lust zu Essen ohne Hunger zu haben, dient vielen Zwecken.

Bei Lipödem insbesondere

- Verdrängen negativer Gefühle
- Kompensation von unterdrückten Bedürfnissen
- Energietankstelle um weiter funktionieren zu können
- Stressabbau und Entspannung

In der ernährungspsychologischen Beratung gehen wir den Essauslösern auf den Grund.

Welche sind LOGISCH, welche verständlich, welche psychoLOGISCH. Und das geht nicht von heute auf morgen, von jetzt auf gleich. Das braucht Ihre Mithilfe und Ihren Spürsinn und genau um den geht es in der Beratung auch, weil es ohne Wahrnehmung von Bedürfnissen, Gefühlen und Körpersignalen nicht geht. Der Mensch is(s)t nicht rein rational, sondern ganz.

Essen ist ein Totalphänomen, das mitten im Leben verankert ist und nicht mit Diäten verstanden werden kann.

Lassen Sie uns gemeinsam den Diätweg des „du musst, du sollst, du darfst nicht“ verlassen und stattdessen verstehen, was da is(s)t. Und für dieses Verstehen brauchen wir nicht nur Ihren Verstand, sondern auch ihre Gefühle, ihre Erfahrungen, ihre Essgeschichte.

Gehen wir am besten gemeinsam auf Spurensuche, damit Sie ihr MEHRgewicht stabilisieren, oder moderat und langsam reduzieren, um es anschließend auf niedrigerem Niveau zu halten.

Hier weiterlesen: [Du musst, du sollst du darfst nicht](#)

**Gerne begleite ich Sie ein Stück auf Ihrem Weg zu sich selbst.  
Ihre Sonja Mannhardt & prof e.a.t. ESSperden-Team**

## Last but not least – Für Betroffene

Diese Hinweise ersetzen keine spezifische Ernährungsberatung. Hierzu solltest Du einen Therapiebegleiter (Ernährungsberater) aufsuchen. Zu uns kommst du nur mit einer ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung. Diese händigen wir Dir gerne aus und auch, wie Du richtig viel Geld sparen kannst, wenn Du bei Deiner Krankenkasse einen entsprechenden „Antrag auf Kostenerstattung“ stellen kannst.

Krankenkasse bzw. Kostenträger		<b>Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung</b>			
Name, Vorname des Versicherten		<input type="checkbox"/> <b>Kurativ</b>			
geb. am		Eine ernährungstherapeutische Intervention nach § 43 Abs. 1 Nr. 1 o. 2 SGB V durch einen/e Diätassistent/in oder qualifizierte/n Oecotrophologen/in oder Ernährungswissenschaftler/in ist notwendig.			
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status			
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum			
Größe:	cm	Gewicht:	kg	BMI:	kg/m <sup>2</sup>
Perzentile:		Blutdruck:	mmHG		
<b>Diagnose(n) / Verdachtsdiagnose(n)</b>					
<b>Auftrag / wichtige Informationen für die Beratung</b>					Arztstempel / Unterschrift des Arztes
<input type="checkbox"/> Laborbefunde <input type="checkbox"/> Medikamentenplan <input type="checkbox"/> Befundberichte					
<b>Diagnose(n) / Verdachtsdiagnose(n)</b>					
<input type="checkbox"/> Adipositas / Übergewicht	<input type="checkbox"/> Fettleber / Leberzirrhose / Hepatitis	<input type="checkbox"/> Nephrologische Erkrankungen			
<input type="checkbox"/> Arteriosklerose / KHK	<input type="checkbox"/> Gastritis / Ulkus	<input type="checkbox"/> Onkologische Erkrankungen			
<input type="checkbox"/> Cholangitis / Cholelithiasis	<input type="checkbox"/> Herzinsuffizienz / KHK	<input type="checkbox"/> Pankreaserkrankungen			
<input type="checkbox"/> chronisch entzündliche Darmerkrankungen	<input type="checkbox"/> Hypertonie	<input type="checkbox"/> Rheuma			
<input type="checkbox"/> Diabetes mellitus Typ 1 / 2	<input type="checkbox"/> Hyperurikämie / Gicht	<input type="checkbox"/> Schilddrüsenerkrankung			
<input type="checkbox"/> Essstörung / Futterstörungen	<input type="checkbox"/> Nahrungsmittelallergie	<input type="checkbox"/> Untergewicht / Mangelernährung			
<input type="checkbox"/> Fettstoffwechselstörung	<input type="checkbox"/> Nahrungsmittelintoleranz / -unverträglichkeit	<input type="checkbox"/> Zöliakie			
<input type="checkbox"/> Sonstiges _____		<input type="checkbox"/> Zustand nach bariatrischer Operation			
<b>Informationen und Vorgehensweise zur Verordnung und Inanspruchnahme einer Ernährungsintervention</b>					
<b>ARZT / ÄRZTIN:</b>			<b>VERSICHERTE / VERSICHERTER:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verordnung ist extrabudgetär</li> <li>• Übergabe der vollständig ausgefüllten Notwendigkeitsbescheinigung an die Patientin / den Patienten,</li> <li>• ggf. zusätzlich Kopien aktueller Laborparameter, der Medikation und Befundberichte</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktaufnahme mit Krankenversicherung und / oder Diätassistent/in oder qualifizierter/in Oecotrophologe/in oder Ernährungswissenschaftler/in</li> <li>• Klärung der Finanzierung bzw. Bezuschussung der verordneten Maßnahme (ggf. Kostenvorschlag von Diätassistent/in, Oecotrophologe/in oder Ernährungswissenschaftler/in)</li> </ul>		

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Sonja M. Mannhardt, Eisenbahnstr. 49, 79418 Schliengen.

Mail: [info@gleichgewicht4you.de](mailto:info@gleichgewicht4you.de)

Telefon: 07635824847 Gerne schicken wir Ihnen die Antragsformulare zu und begleiten Sie ein Stück auf Ihrem Weg zu mehr Wohl und Gleichgewicht.

Gerne beraten wir Sie auch Online.

Gerne nenne ich Ihnen eine prof e.a.t. ESSpertin in Ihrer Nähe.

Ihre Sonja Mannhardt

## Last but not least – Für Ernährungsfachkräfte

---

Wenn Sie mehr zum Thema Lipödem und Ernährungstherapeutische Beratung und Begleitung wissen möchten, so besuchen Sie gerne unser Tagesseminar bei freiraum-Seminar.

Das nächste Seminar findet statt am 13.Juni 2022

<https://www.freiraum-seminare.de/seminare/lipoedem-in-der-ernaehrungstherapie-2/>

**Inhalte:**

- Medizinische Grundlagen
- Krankheitsbild. Diagnose
- Abgrenzung zur Adipositas
  - Betroffenensicht
- Möglichkeiten und Grenzen von Ernährungstherapie
  - Maßnahmenplan und Interventionen

**Unsere Teilnehmerin Dipl.oec. troph. Ingrid Zobel-Gajek, Studio für Ernährungsberatung, Bad Münstereifel, schreibt zum Webinar:**

“Ich empfehle dieses Webinar, weil es den Blick für eine klare Abgrenzung von Lipödem zur Adipositas geschärft hat und die damit verbundenen Auswirkungen auf die Beratungsinhalte kompetent vermittelt wurden. Wissen über die Erkrankung Lipödem wurde unseriösen Aussagen gegenübergestellt, so das man am Ende des Webinars gut gebrieft und achtsam in die Beratung gehen kann.”

prof e.a.t. BERATER beginnen dort zu beraten, wo Diäten aufhören  
und IHR ESSWEG beginnt.



Nächste Qualifizierung hier  
[www.profeat-akademie.de](http://www.profeat-akademie.de)