



Lia Lindmann

## Leichter leben mit Lipödem

Lebensstil verändern, Schmerzen lindern

224 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2941-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

**Zertifiziert von der Stiftung Gesundheit.**

Dicke Beine, schwere Beine, ständig blaue Flecken – für Frauen, die an einem Lipödem leiden, ist das Leben oft eine jahrelange Qual. So, wie für Lia Lindmann. Als sie die Diagnose erhielt, war sie gleich mehrfach schlecht beraten: fehlende Aufklärung, Halbwahrheiten und Schreckensszenarien ließen sie glauben, das Lipödem sei ein dramatischer Schicksalsschlag. Doch acht Jahre nach der Diagnose und rund 40 Kilo leichter fühlt sie sich besser denn je. In ihrem Ratgeber führt sie all das Expertenwissen und ihr eigenes Selbsthilfe-Programm auf, mit dem es ihr gelungen ist, ihr Gewicht zu reduzieren, die lipödemtypischen Schmerzen zu lindern und ihre Mobilität zurückzugewinnen. Ein Buch für alle, die mitlachen, mitweinen und mitsuchen wollen – nach Wegen und Ideen, um die Lebensqualität mit Lipödem zu verbessern.

### Aus dem Inhalt

- Schreckgespenst Diagnose
- Mein Weg zu einem leichteren Leben
- Stadien des Lipödems
- 22 Möglichkeiten für ein leichteres Leben
- Symptomtagebuch
- Checklisten

### Die Autorin

Lia Lindmann erhielt 2012 die Diagnose Lipödem. Seitdem hat sie sich intensiv mit der Erkrankung beschäftigt und Wege gesucht und gefunden, ihr Leben mit Lipödem zu verbessern. Für ihr Buch hat sie nicht nur auf ihre praktische Lebenserfahrung zurückgegriffen, sondern auch umfassendes Expertenwissen zusammengetragen. Lia Lindmann arbeitet als Pädagogin und Journalistin und wurde von Institutionen wie den Vereinten Nationen und der UNESCO gefördert und besprochen. Sie bietet außerdem individuelle Beratung für Menschen mit Lipödem an.



### Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de) Vielen Dank!