



5 unbequeme Wahrheiten, warum Diäten bei Lipödem und Lymphödem oft nicht helfen...

... obwohl Du diszipliniert bist, vieles ausprobiert hast und Dich trotzdem schwer, geschwollen oder schmerzhaft fühlst.

In diesem Magazin zeige ich Dir...

... warum Wassereinlagerungen, Schmerzen, Schwellungen nicht einfach durch „weniger essen“ verschwinden.

... weshalb Ernährung oder Lymphdrainage allein jeweils nur einen Teil des Problems lösen.

... wie gezielte Ernährung, Darmgesundheit und apparative Lymphdrainage zusammenwirken, um Deinen Körper spürbar zu entlasten.

... warum Du nicht faul bist, sondern bisher mit dem falschen System gekämpft hast.

BONUS:

3 entscheidende Hebel, mit denen Du Schwellungen, Schmerzen und Frust reduziert – ohne einseitige Diäten oder ständiges Ausprobieren.

Dein Magazin für Frauen mit Lipödem und Lymphödem, die endlich verstehen wollen, was ihrem Körper wirklich hilft.

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,

die nächsten Seiten widme ich speziell all den Frauen, die mit Lipödem und/oder Lymphödem ihren Alltag meistern müssen.

Es gibt Momente, in denen man spürt, dass Veränderung nicht irgendwann beginnt, sondern genau jetzt.

Dieses Magazin ist konkret aus diesem Gefühl entstanden: Den Wunsch nach Inspiration nicht nur sichtbar, sondern erlebbar zu machen.

Geht es Dir nicht auch so?

Zwischen Ideen, Erfahrungen und neuen Perspektiven lade ich Dich herzlich ein, Themen zu entdecken, die bewegen, motivieren und den Blick nach vorne richten.

Vielleicht findest Du auf den kommenden Seiten genau den Impuls, der etwas in Bewegung setzt...



AUTORIN: Sonja Neugart
Praxis für Ernährung und
Frequenztherapie

- Fachwirtin im ambulanten Gesundheitswesen
- Ernährungs - und Diätberaterin
- Beraterin für Nahrungsergänzungsmittel
- Fitnesstrainerin / Personaltrainerin

5 unbequeme Wahrheiten, warum Diäten bei Lipödem und Lymphödem oft nicht helfen

❌ Problem 01

Das Fettgewebe verhält sich krankhaft

Beim Lipödem vermehren sich Fettzellen vor allem an Beinen, Hüften und manchmal an Armen, und zwar unabhängig von der allgemeinen Kalorienbilanz. Dieses Gewebe ist entzündungsanfälliger, druckschmerzhaft und speichert Flüssigkeit. Bei klassischem Übergewicht verteilt sich Fett meist allgemeiner und ist nicht automatisch schmerzhaft.

❌ Problem 02

Das Lymphsystem ist beteiligt

Beim Lymphödem kann die Lymphflüssigkeit nicht ausreichend abtransportiert werden. Dadurch entstehen Schwellungen, Spannungsgefühl und Verhärtungen.

Beim Lipödem ist das Lymphsystem oft zusätzlich belastet. Normales Übergewicht verursacht dagegen nicht primär eine Störung des Lymphsystems.

❌ Problem 03

Diäten wirken oft nur teilweise

Viele Menschen mit Lipödem nehmen am Oberkörper ab, während Beine oder Arme deutlich weniger reagieren. Das liegt daran, dass das erkrankte Fettgewebe hormonell und strukturell anders reagiert.

✘ Problem 04

Hormone und Gefäße spielen eine größere Rolle

Lipödeme beginnen oder verschlechtern sich häufig in hormonellen Umbruchphasen wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahren. Zusätzlich sind kleine Blut- und Lymphgefäße verändert, wodurch mehr Flüssigkeit ins Gewebe austritt.

Diese hormonellen Veränderungen bringen schlussendlich die Krankheit zum Vorschein und verursachen Krankheitsschübe.

✘ Problem 05

Das Darmmikrobiom beeinflusst Wassereinlagerungen

Der Darm wirkt indirekt auf Hormone, Gefäße und Immunsystem. Gerät das Gleichgewicht der Darmflora aus der Balance, können Prozesse begünstigt werden, die Flüssigkeitseinlagerungen verstärken. Besonders beim Lymphödem kann dies die Belastung des Lymphsystems erhöhen.



Auf der nächsten Seite zeige ich Dir,
wie Du genau das schaffst ...

In diesem Magazin zeige ich Dir...

...warum Wassereinlagerungen, Schmerzen und Schwellungen nicht einfach durch „weniger essen“ verschwinden:

**Das Problem ist nicht Dein Wille,
das Problem ist Dein Körper.**

✘ Grund 01

Bei Lipödem reagiert Dein Körper anders, denn die Fettansammlung wird hormonell (durch Östrogen) beeinflusst. Es handelt sich um eine chronische, meist genetisch bedingte Fettverteilungsstörung, bei der sich Fettzellen an Armen und Beinen unkontrolliert vermehren.

Schmerzen bei Berührung sind typisch beim Lipödem, da es zu entzündungsähnlichen Prozessen im Fettgewebe kommt. Dies ist beim Lymphödem nicht der Fall.

Ausgeprägte Schwellungen des Gewebes entstehen durch einen gestörten Lymphabfluss. Hier kann mit einer angepassten Ernährung Linderung erzielt werden.

✘ Grund 02

Bei einer einseitigen Schwellung, z. B. nur ein Arm oder ein Bein, handelt es sich um eine Störung durch Verletzung des Lymphsystems, z. B. nach einer Brust-Operation (Krebs) oder Operationen im Bauchraum (Laparoskopie oder offene OP). Hier muss in jedem Fall auch eine Lymphdrainage erfolgen.



✘ Grund 03

Durch einen chronischen Lymphstau verdickt die Haut und es kommt zu Gewebsverhärtung (Fibrose), in fortgeschrittenen Stadien mit der Gefahr einer erhöhten Infektanfälligkeit (z. B. Wundrose/Erysipel) durch ein geschwächtes Immunsystem im gestauten Gewebe.

✘ Fazit

Lipödem:

- eher Fettverteilungsstörung &
- Schmerzen &
- blaue Flecken (Hämatome)

Lymphödem:

- eher Flüssigkeitsstau &
- Hautveränderungen &
- Infekte

Meine Lösungen für Dich...

...weshalb Ernährung beim Lymphödem allein oft nicht ausreicht und Lymphdrainage allein ebenfalls nur einen Teil des Problems löst

⊗ Lösung 01

Beim Lipödem sollte man auf eine Ernährungsform setzen, die sowohl Insulin- als auch Blutzucker-Spitzen vermeidet. Ein hoher Insulinspiegel fördert die sogenannte Lipogenese, den Aufbau von Fettdepots, und somit auch die Ödembildung (Wasseransammlung), durch die wiederum die Insulinresistenz (Stoffwechselstörung) verstärkt wird.

Da beim Lipödem Entzündungen im Fettgewebe entstehen, ist auf eine Vermeidung von entzündungsfördernden Lebensmittel zu achten.

Auch längere Pausen zwischen den Mahlzeiten haben einen entzündungshemmenden Effekt, der den Insulinspiegel positiv beeinflusst.

⊗ Fazit 01

- Insulin und Blutzucker stabil halten.
- Bevorzuge Lebensmittel mit niedrigem/mittlerem Glykämischen Index.
- Bevorzuge entzündungshemmende und antioxidative Lebensmittel.
- Pausen zwischen den Mahlzeiten.



✘ Lösung 02

Beim Lymphödem ist eine Gewichtsabnahme bei Übergewicht entscheidend, da Fettgewebe den Lymphfluss behindert.

Eine salzarme, ballaststoffreiche und überwiegend pflanzliche Kost ist von Vorteil, um Wassereinlagerungen zu minimieren und das Gewicht zu kontrollieren.

Bitte achte immer auf eine ausreichende Trinkmenge. Am besten eignen sich stilles Wasser und Kräutertee.

✘ Fazit 02

- Fettverbrennung ankurbeln.
- Flüssigkeitshaushalt positiv beeinflussen.
- Bei gestautem Lymphsystem (z.B. Fettdepots, Verletzung, OP) ist Lymphdrainage dringend notwendig.

Merke: Eine regelmäßige Lymphdrainage ohne Ernährungsumstellung bringt im Umkehrschluss keinen dauerhaften Erfolg!

... wie gezielte Ernährung und Darmgesundheit Deinen Körper spürbar entlasten

✘ Lösung 03

In den vorangegangenen Abschnitten habe ich Dir bereits erklärt, warum eine individuell abgestimmte Ernährung für die unterschiedlichen Krankheitsbilder notwendig ist. Schauen wir uns einmal an, warum der Darm so wichtig ist, um einen Erfolg zu erreichen:

Die meisten Hormone im menschlichen Körper werden im Darm gebildet. Eine große bakterielle Vielfalt ist daher entscheidend für unsere Gesundheit und dient als Schutz vor Krankheitserregern. Die Hauptaufgabe der Verdauung ist die Aufspaltung von Nahrungskomponenten, die der Körper alleine nicht verdauen kann.

Vom Immunsystem werden antientzündliche Stoffe produziert, welche zur Abwehr von Erregern dienen. Zudem finden Synthese und Aufnahme von Vitaminen sowie die Entgiftung u. a. durch Abbau von Fremdstoffen und Medikamenten (z. B. Antibiotika), statt.

Stress kann das Darmmikrobiom negativ beeinträchtigen und die Darmflora empfindlich stören.

✘ Fazit 03

- Darmmikrobiom gezielt individuell normalisieren!

... welche positiven Eigenschaften Dir apparative Lymphdrainage bringt

✘ Lösung 04

Die manuelle Lymphdrainage wird von einem Therapeuten oder einer Therapeutin mit den Händen durchgeführt. Dabei ist es wichtig, die Lymphe nur zu streicheln, da Druck die feinen Haargefäße zerstören kann. Nach der Lymphdrainage wird eine Aktivierung der Muskelpumpe erzeugt um die Lymphflüssigkeit aus den Beinen, z. B. nach oben, Richtung Bauch, über den sogenannten Milchbrustdrüsengang zu transportieren.

Bei der apparativen Lymphdrainage übernimmt das Gerät durch sanfte Schwingungen des Ultraschalls und Frequenzmuster die Stimulation des Lymphsystems. Dass die feinen Lymphgefäße dabei verletzt werden, ist sehr viel unwahrscheinlicher als bei der manuellen Lymphdrainage. Zudem wirken die positiven Eigenschaften der Behandlung im gesamten Körper, und nicht nur an den manuell behandelten Stellen des Körpers.

✘ Fazit 04

- Apparative Lymphdrainage ist schonend und effektiv zugleich!
- Der Erfolg ist sofort spür- und messbar.

... wie die Muskelpumpe aktiviert wird

✘ Lösung 05

Im Blutkreislauf haben wir Venenklappen, die verhindern, dass das Blut in den Beinen, z. B. beim Sitzen, stehen bleibt. Ein regelmäßiger Herzschlag (Herzmuskel) sorgt für einen Pump-Sog-Effekt, wodurch das Blut im Körper zirkuliert.

Das Lymphsystem verfügt zwar über ein Klappensystem, hat jedoch keinen Muskel, welcher den Lymphfluss bewegen könnte. Im Lymphsystem verbleibt deshalb bei längerem Sitzen die Lymphflüssigkeit in den Beinen, da kein aktives System vorhanden ist, um die Flüssigkeit zu transportieren. Das ist der Grund, weshalb die Beine anschwellen.

Bei der apparativen Lymphdrainage wird der Muskel zur Kontraktion (Zusammenziehen) gebracht – ähnlich wie bei einem TENS-Gerät (elektrische Muskelstimulation). Dadurch wird der Lymphabfluss aktiv unterstützt.

✘ Fazit 05

- Apparative Lymphdrainage aktiviert die Muskelpumpe!
- Schwellungen in den Beinen werden rasch und lang anhaltend reduziert.

... warum Du nicht faul bist, sondern bisher vermutlich mit dem falschen System gekämpft hast

✘ Lösung 06

Wie Du im letzten Abschnitt bereits gelesen hast, ist die Aktivierung der Muskelpumpe enorm wichtig, um die Lymphe in Bewegung zu bringen.

Du hast wahrscheinlich die Erfahrung gemacht, dass Dir Sport, z. B. Laufen oder Schwimmen, gut tut. Allerdings sitzen die großen Lymphpunkte im Bauchraum, so dass die Bauchmuskulatur entscheidenden Anteil daran hat, die Lymphe weiter nach oben in den Brustkorb zu leiten.

Im Ergebnis erreichst Du dann zwar schlankere Beine, aber der Bauch bleibt aufgequollen und sieht gebläht aus.

✘ Fazit 06

- Apparative Lymphdrainage aktiviert neben der Muskelpumpe auch den abdominellen Lymphabfluss!
- Dieser Effekt ist für Dich nicht so anstrengend wie sportliche Aktivität, sondern ganz im Gegenteil sehr entspannend und gelenkschonend.
- Der Lymphabfluss wird nicht nur regional, sondern ganzheitlich gefördert.

Bonus

3 entscheidende Hebel zur Reduzierung von Schwellungen, Schmerzen und Frust – ganz ohne einseitige Diäten oder ständiges Ausprobieren:

- Lymphdrainage
- Muskel- und Neurostimulation
- Frequenzen und Ultraschallwellen

In Kombination bringen diese Dein Gewebe in Schwingung und setzen Energie frei. Die Durchblutung wird angeregt, Vernarbungen werden gelöst und neurologische Symptome deutlich reduziert.

Im Rahmen der Liposana-Frequenztherapie werden Deine Fettzellen geöffnet, entleert und über Dein Lymph- bzw. Darm-System abtransportiert.

Übrigens: Dein Lymphsystem umfasst 600 bis 700 Lymphknoten, die Teil Deines Immunsystems sind und sich größtenteils tief im Bauchraum befinden, insbesondere in der Nähe der Bauchschlagader (Aorta) und im Gekröse des Dünndarms.

Nach der Behandlung wirst Du sofort Ergebnisse feststellen, die:

- fühlbar (leichteres Körpergefühl)
- messbar (Umfangsreduktion) &
- sichtbar (glattere Haut)

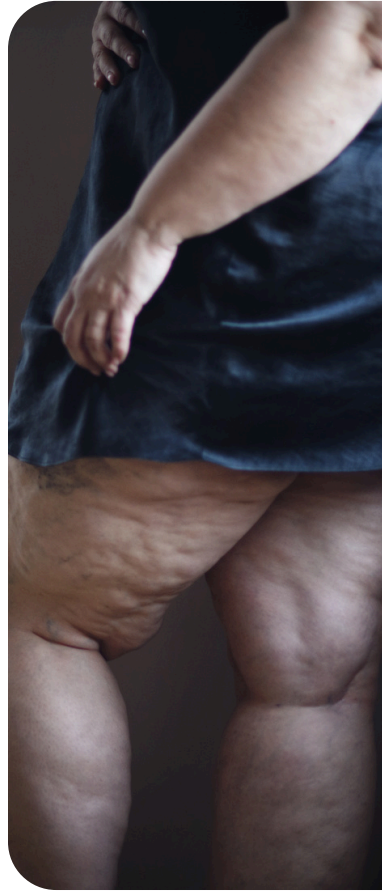
sind!

Bist Du bereit...?

Ich kann den Weg gemeinsam mit Dir gehen, indem ich für Dich ein individuelles Konzept für eine typgerechte Ernährung erstelle. Dies wird Dir Schwellungen und Schmerzen nehmen sowie weiteren Frust zu ersparen. Bei Bedarf führt das auch zur Gewichtsreduktion ohne Hungergefühl und gewährleistet vor allem eine ausreichende Versorgung Deines Körpers mit Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen.

Anhand einer Stuhlprobe kann ich über ein namhaftes und spezialisiertes Labor eine genaue Analyse Deines Darmmikrobioms erstellen lassen, um Deine Ernährung auf die Bedürfnisse Deines Körpers abzustimmen.

Zudem kann ich Dir die Behandlung mit einer innovativen Technologie anbieten, welche eine sanfte Lymphdrainage und schonende Muskelstimulation mit Wohlfühlgarantie durchführt.



**Trau Dich und mach den ersten
Schritt zu Deinem
Wohlbefinden!**



Willst Du erfahren, wie Deine Reise aussehen könnte?

Auf den nächsten Seiten gewinnst Du einen wertvollen Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst Du auch per E-Mail an info@praxis-sonja-neugart.de eine kostenlose telefonische Beratung anfordern.

Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen!

Dein Weg mit mir...

... ich erkläre Dir Deine Ernährungsstrategie ganz ausführlich.

1 Du erhältst eine kostenlose Beratung mit mir als Expertin

In einer kostenlosen Erstberatung erstelle ich einen Schritt-für-Schritt-Plan, der für Dich und Deine Situation funktioniert. Entscheidest Du Dich nach der Beratung für eine Zusammenarbeit, erhältst Du einen persönlichen Support über WhatsApp.



2 Wir gestalten Schritt für Schritt Deine Ziele

Gemeinsam entwickeln wir eine Strategie die optimal auf Deine Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt ist.

Wir klären alle offenen Fragen, die Du hast. Sämtliche Themen rund um eine angepasste Ernährung und wie die Behandlung der Lymphdrainage abläuft, werden bearbeitet.

Ich erkläre Dir, was wir für die genaue Untersuchung Deines Darmmikrobioms benötigen, um das bestmögliche Ergebnis für Dich zu erreichen.

Danach hast Du absolute Klarheit und mehr Sicherheit in Deinem Alltag.

3 Deine Ernährungsstrategie bei Lipödem

Bei einem Lipödem sind rund 50 bis 70 Prozent der Betroffenen zusätzlich von Übergewicht (Adipositas) betroffen. Mit steigendem Übergewicht nehmen auch die Lipödem-Symptome, wie Schmerzen und Schwellungen, deutlich zu. Deshalb starten wir gemeinsam in eine extra für Dich angepasste Diät, die aus drei unterschiedlichen Phasen besteht.



4 Deine Ernährungsstrategie bei Lymphödem

Wir schauen uns gemeinsam an, was die Ursache für Dein Lymphödem ist. Danach erhältst Du ein individuelles Ernährungskonzept, passend zur Liposana-Behandlung. Wenn es Dein Wunsch ist, zusätzlich an Gewicht zu verlieren, unterstütze ich Dich Schritt für Schritt auf Deinem Weg.

Für wen ist eine Liposana-Behandlung nicht geeignet?

Wichtig: Die Behandlung ist nicht geeignet bei Patienten mit Epilepsie, Herzschrittmacher oder Neuromodulator...

Täglich begegnen wir Energie, Schwingungen und Frequenzen, die unser Gewebe, unser Denken und unsere Knochen beeinflussen. Jeder Mensch trägt seine eigene Herz- und Gehirnfrequenz in sich. Eine Liposana-Anwendung bringt sanfte Frequenzen in Dein Gewebe und setzt dabei neue Energie frei.

Die Frequenzen der Liposana können zu einer Überstimulation im Gehirn führen, so dass die Krampfschwelle bei Epileptikern herabgesetzt werden könnte.

Implantate, die eigene Frequenzen erzeugen, würden in Verbindung mit Liposana zu Interferenzen führen und könnten dadurch die medizinisch gewünschten Signale stören.



Über die Inhaberin

Sonja Neugart



Nach ihrem Abschluss zur Fachwirtin im ambulanten Gesundheitswesen bei der Ärztekammer Stuttgart hat Sonja ihr Wahlfach Ernährungsmedizin mit dem Titel "Ernährung beim hypoplastischen Linksherzsyndrom" erfolgreich abgeschlossen. Von da an schlug ihr Herz für das Lymphsystem und den damit verbundenen Ernährungstherapien. Mit sehr viel Elan und Freude am Thema entschied sie sich, in diesem Gebiet weiter zu wachsen und entdeckte eher zufällig das Liposana-Gerät auf einer Messe. Für die Zulassung zur Anwendung der modernen Technologie waren der Erwerb der Fitnesstrainer-Lizenz C sowie der NiSV-Zertifikate erforderlich. Kurzentschlossen absolvierte Sonja auch alle Trainer-Lizenzen einschließlich der des Personaltrainers.

Glücklich verheiratet lebt Sonja mit 3 Kindern im wunderschönen Baden-Baden, kocht mit Genuss und verbringt Ihre Freizeit gerne im Garten und mit netten Menschen.

Einblick in die Zusammenarbeit

So stelle ich Deinen Erfolg sicher:



Durch meine Berufserfahrung in verschiedenen Fachgebieten (Radiologie, Nuklearmedizin, Urologie, Gynäkologie und Kardiologie) kenne ich den menschlichen Körper in- und auswendig. Ich betrachte den menschlichen Körper als eine Einheit, bei der alle Prozesse im Körper ineinander greifen. Funktioniert ein „Rädchen“ nicht, gerät das ganze System ins Wanken. Bring bitte alle Befunde und Blutwerte mit.

Support? – WhatsApp!

Über WhatsApp stelle ich sicher, dass Du mich täglich über Deine Fortschritte informieren kannst. Du gibst mir jeden Tag ein Feedback zu Deinem Gewicht und Deinem Wohlbefinden – auch am Wochenende oder an Feiertagen!

Betreuung? – 1:1!

Ich arbeite eng und persönlich mit Dir zusammen und unterstütze Dich mit viel Spaß, Motivation und Geduld, damit Du Deine Ziele erreichen kannst.

Nahrungsergänzung? – Ja, aber fundiert!

Als Fachberaterin für Nahrungsergänzungsmittel werde ich Dich auch zu diesem Thema umfanglich beraten können, damit Dein Körper vor allem während der Gewichtsreduktion ausreichend mit allen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versorgt wird.

Was passiert im Erstgespräch?

In Deiner kostenlosen Erstberatung analysiere ich Deinen jetzigen Gesundheitszustand und schaue, wo Deine Probleme liegen. Ich nehme mir ausreichend Zeit, um all Deine Fragen zu beantworten. Wenn für Dich auch im zwischenmenschlichen Bereich alles passt, mache ich Dir ein Angebot für eine Zusammenarbeit.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von Deiner Ausgangssituation und den angestrebten Zielen begleite ich Dich während der Gewichtsreduktionsphase von 2 bis 3 Monaten sehr eng und mit regelmäßigen Liposana-Behandlungen. Danach hast Du auf jeden Fall von mir gelernt, wie Du Dich richtig ernähren solltest. Die Lymphdrainage empfehle ich weiter 14tägig für 3 Monate, danach einmal monatlich.

Ich habe schon so viel ausprobiert – lohnt sich eine Zusammenarbeit trotzdem?

Ja, jetzt erst recht! – Endlich hast Du jemanden gefunden, der Dich intensiv und ehrlich durch ein bewährtes Programm zum Thema Abnehmen bei Lipödem oder Lymphödem begleitet.

Was unterscheidet mich von anderen Ernährungsberatungen?

Eine reine Ernährungsumstellung führt meist nur zu kleinen Veränderungen. In Verbindung mit der Frequenztherapie und Deinem persönlichen Darmmikrobiom ergibt sich jedoch ein viel klareres Bild.

Warum biete ich das Erstgespräch kostenlos an?

Ich bin überzeugt von meiner Dienstleistung, so dass ich gerne in Vorleistung trete. Im Erstgespräch berate ich Dich kostenlos und gebe Dir die Möglichkeit, Dir ein Bild von einer möglichen Zusammenarbeit zu machen. Natürlich freue ich mich darauf, Dich danach als Kundin begrüßen zu dürfen – aber nur, wenn Du wirklich davon überzeugt bist und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt.

Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor dieser Report endet, möchte ich mich an dieser Stelle noch mit einem persönlichen Wort an Dich wenden:

Ich hoffe, die Informationen in diesem Magazin konnten Dich inspirieren und Dir möglicherweise wieder einen kleinen „Lichtblick“ geben.

Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass Du schon vieles ausprobiert und deshalb die Hoffnung auf eine Lösung für Dich vielleicht bereits aufgegeben hattest.

Aber wenn Du eines aus dieser Lektüre mitnehmen solltest, dann, dass es eine Lösung für Deine aktuelle Situation gibt.

Daher möchte ich Dich an auch herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch einladen.

Dabei zeige ich Dir genau, was Deine nächsten Schritte sein werden und welche Ergebnisse möglich sind, damit Du Dich in Deinem Körper wieder wohlfühlst.

Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen!

Herzliche Grüße und bis bald...

S. Neugart
Deine Sonja Neugart





Willst auch Du endlich weniger Schmerzen in Gelenken und im Gewebe haben und sehen, dass sich Deine Disziplin auf der Waage bemerkbar macht ?

Dann sichere Dir jetzt Deine kostenlose Beratung auf www.info@praxis-sonja-neugart.de



Starte jetzt!