



Kerstin Kreiterling



Von Frust zu Freiheit! 10 Tipps für deine Ernährung bei Lipödem

In diesem Guide zeige ich dir...

... die 5 typischen Probleme von Frauen mit Lipödem.

... 10 Grundlagen der Ernährung bei Lipödem

... Checkliste für den Einkauf

... wie eine Ernährungsberatung abläuft

BONUS:

Rezeptideen für 3 gesunde und unkomplizierte Hauptmahlzeiten

Mehr Leichtigkeit, weniger Druck – der Ernährungsguide für Frauen mit Lipödem

Herzlich Willkommen!

Schön, dass du dir diesen Ernährungsguide heruntergeladen hast.

Mein Name ist Kerstin Kreiterling und ich begleite Frauen mit Lipödem auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit, Selbstliebe und einem entspannten Umgang mit Ernährung.

Vielleicht kennst du das Gefühl von Frust und Enttäuschung: Diäten, die nicht halten, was sie versprechen. Schmerzen und Schwellungen, die dich im Alltag einschränken. Der Wunsch, dich endlich wieder wohlfühlen in deinem Körper.

Ich weiß aus eigener Erfahrung aufgrund meiner Lipödemerkrankung, wie belastend das sein kann. Und genau deshalb möchte ich dir zeigen, dass es auch anders geht. Mit einem liebevollen Blick auf dich selbst, einer entzündlichen Ernährung, die in dein Leben passt, und einem neuen Vertrauen in dein Bauchgefühl.

Dieser Guide ist dein erster Schritt in diese Richtung. Er soll dir zeigen, dass Ernährung bei Lipödem nicht kompliziert, streng oder voller Regeln sein muss. Es geht nicht darum, eine weitere Diät auszuprobieren, sondern darum, Wege zu finden, die wirklich zu dir und deinem Alltag passen.

Mein Ziel ist es, dir einfache und alltags-taugliche Impulse zu geben, die deine Beschwerden lindern können und dir mehr Leichtigkeit schenken.

Du sollst dich nach dem Lesen nicht unter Druck gesetzt fühlen, sondern gestärkt, ermutigt und bereit, kleine Schritte in eine neue Richtung zu gehen – hin zu mehr Wohlbefinden, Selbstvertrauen und einem entspannten Essverhalten.

Ich wünsche dir viel Spaß damit!



5 typische Ernährungsprobleme von Frauen mit Lipödem



Viele Frauen mit Lipödem kämpfen nicht nur mit Schmerzen und Schwellungen, sondern auch mit Unsicherheit rund um ihre Ernährung. Vielleicht erkennst du dich in einigen dieser Punkte wieder:

Problem 01

Ständiges Diätkarussell

Diäten versprechen schnelle Ergebnisse, bringen aber selten langfristige Erleichterung. Viele Frauen fühlen sich nach unzähligen Versuchen erschöpft und frustriert, weil der Druck wächst und der Erfolg ausbleibt.

Problem 02

Schuldgefühle beim Essen

Ein Stück Schokolade oder ein Teller Pasta wird schnell mit schlechtem Gewissen verbunden. Essen wird zur Belastung, statt eine Quelle von Freude und Energie zu sein.

Problem 03

Fehlende Orientierung und Überforderung

Es gibt so viele widersprüchliche Tipps, dass oft gar nicht klar ist: Was hilft wirklich? Diese Unsicherheit führt dazu, dass man gar nicht erst anfängt oder schnell wieder aufgibt.

Problem 04

Unregelmäßige Mahlzeiten und ständiges Snacken

Viele Frauen essen zwischendurch immer wieder Kleinigkeiten. Der Körper hat so kaum Pausen zur Regeneration, der Blutzuckerspiegel schwankt, und Heißhunger entsteht.

Problem 05

Entzündungsfördernde Lebensmittel im Alltag

Zucker, Fertigprodukte oder stark verarbeitete Snacks finden oft ihren Weg in den Alltag – sei es aus Zeitmangel oder Gewohnheit. Diese Lebensmittel können Entzündungen verstärken und Beschwerden verschlimmern.

Die gute Nachricht: Ernährung bei Lipödem muss weder kompliziert noch voller Regeln sein. Mit einfachen Prinzipien, die in dein Leben passen, kannst du Beschwerden lindern und wieder mehr Leichtigkeit und Vertrauen in deinen Körper gewinnen.

Auf der nächsten Seite zeige ich dir, wie du genau das schaffst ...



10 einfache Strategien für eine gesunde Ernährung bei Lipödem

Strategie 01

Starte den Tag ausgewogen

Ein Frühstück mit Eiweiß, gesunden Fetten und Ballaststoffen sorgt für Energie und beugt Heißhunger vor.

Zum Beispiel ein Gemüseomelett oder Joghurt mit Beeren und Nüssen.

Strategie 02

Baue viel Gemüse ein

Gemüse liefert wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungen regulieren können. Je bunter dein Teller, desto besser für dein Wohlbefinden.

Ergänze jede Mahlzeit mit Gemüse oder Obst.

Strategie 03

Plane Essenspausen ein

4–5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten stabilisieren den Blutzuckerspiegel und entlasten den Stoffwechsel. Ständiges Snacken führt dagegen oft zu Heißhunger und Müdigkeit.

Strategie 04

Wähle gesunde Fette

Avocado, Nüsse, Samen, Olivenöl oder fetter Fisch liefern Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und dich angenehm satt machen.



Strategie 05

Trinke regelmäßig

2-2,5 Liter Wasser oder ungesüßter Tee unterstützen den Lymphfluss und helfen, Schwellungen zu lindern.

Tipp: Aromatisiere dein Wasser mit Zitrone oder frischen Kräutern.

Strategie 06

Reduziere Zucker und Fertigprodukte

Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel verstärken stille Entzündungen.

Du musst nicht perfekt verzichten – schon weniger davon im Alltag bringt spürbare Erleichterung.

Strategie 07

Höre auf deine Körpersignale

Achte darauf, wann du wirklich Hunger hast und wann du satt bist. So findest du Schritt für Schritt zurück zum intuitiven Essen, ohne Pläne oder Verbote.

Strategie 08

Genieße ohne Schuldgefühle

Essen darf Freude machen. Erlaube dir bewusst auch Genussmomente, ohne schlechtes Gewissen – so vermeidest du den Teufelskreis aus Verzicht und Frust.



Strategie 09

Schaffe dir ein entspanntes Essumfeld

Iss möglichst in Ruhe, ohne Handy oder Fernseher. So spürst du besser, wann du satt bist, und genießt deine Mahlzeiten intensiver.

Strategie 10

Sei liebevoll mit dir selbst

Perfektion ist nicht nötig. Jeder kleine Schritt zählt – ein Glas Wasser mehr, eine Portion Gemüse zusätzlich, eine bewusst genossene Mahlzeit. Dein Körper verdient Fürsorge und Geduld.

Checkliste für deinen Einkauf



✓ Gemüse und Obst

Blattgemüse:

Spinat, Ruccola, Feldsalat, Grünkohl

Kohlgemüse:

Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl

Wurzelgemüse:

Karotten, Rote Bete, Pastinaken

Obst:

Beeren, Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte

✓ Eiweißquellen

Fisch:

Lachs, Forelle, Makrele, Kabeljau

Fleisch:

Huhn, Pute

pflanzliche Alternativen:

Tofu, Tempeh, Kichererbsen, Linsen, Bohnen

Milchprodukte:

Naturjoghurt, Quark, Hüttenkäse

Eier

Darum lieber Bio bei tierischen Produkten!

Bessere Fettsäuren:

mehr entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, weniger entzündungsfördernde Omega-6

weniger Rückstände:

strengere Regeln, kaum Antibiotika- oder Pestizidrückstände

mehr Nährstoffe:

höherer Gehalt an Vitaminen und Antioxidantien

weniger Zusatzstoffe:

keine künstlichen Farb- oder Konservierungsstoffe

Bio-Produkte können den Körper bei entzündlichen Erkrankungen entlasten und sind daher eine sinnvolle Wahl - besonders bei Fleisch, Milch und Eiern

Checkliste für deinen Einkauf



✓ gesunde Fette

Nüsse:

Mandeln, Walnüsse, Cashews, Haselnüsse

Samen:

Chia, Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne

pflanzliche Öle:

kaltgespresstes Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, fetter Fisch

✓ Kohlenhydrate (ballstoffreich und vollwertig)

Vollkornbrot oder Dinkelbrot:

am besten vom Bäcker, ohne Zusatzstoffe

Hafer- oder Dinkelflocken

Quinoa, Hirse, Amaranth

Naturreis

Vollkornnudeln

Kartoffeln und Süßkartoffeln

✓ Getränke

Wasser:

still oder sprudelnd

ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees

Kaffee in Maßen:

am besten schwarz oder mit Hafermilch, ohne Zucker

Checkliste für deinen Einkauf



✓ Extras

Gewürze:

Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Zimt, Pfeffer

Kräuter:

Petersilie, Basilikum, Koriander, Schnittlauch

Zitronen und Limetten:

für Dressings und Getränke

✓ Snacks und kleine Helfer

Hummus oder andere gesunde Aufstriche

Gemüsesticks:

z.B. Karotten, Gurken oder Paprika

Nüsse oder Studentenfutter:

ohne Zuckerzusatz, eine Handvoll

Was du besser meiden solltest:

- Süßgetränke und Energy-Drinks
- Weißbrot, Toast, Croissant und Backwaren mit viel Zucker
- Fertiggerichte und stark verarbeitete Produkte
- Wurstwaren, paniertes oder frittiertes Fleisch
- Süßigkeiten und Snacks in großen Mengen

Zusammenfassung

Dieser Ernährungsguide zeigt dir, wie Ernährung beim Lipödem dich unterstützen kann – nicht mit starren Regeln oder strengen Diäten, sondern mit einfachen, alltagstauglichen Prinzipien.

Du hast erfahren:

- dass eine anti-entzündliche Ernährung mit viel Gemüse, Eiweiß und gesunden Fetten Entzündungen lindern kann,
- wie Essenspausen von 4–5 Stunden deinem Körper Ruhe geben,
- warum es sinnvoll ist, Zucker und stark verarbeitete Produkte zu reduzieren,
- wie du durch intuitive Ernährung wieder mehr auf deine Körpersignale hörst,
- und dass kleine Schritte und Selbstliebe entscheidend sind – nicht Perfektion.

Wichtig ist:

Ernährung darf dich entlasten, dir Energie geben und dir ein besseres Körpergefühl schenken. Jeder kleine Schritt zählt: schon eine Portion Gemüse mehr, ein Glas Wasser zusätzlich oder eine bewusst genossene Mahlzeit bringen dich voran.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, begleite ich dich gerne dabei, eine Ernährung zu finden, die wirklich zu dir passt – frei von Druck, voller Leichtigkeit.





Willst du erfahren, wie deine Reise aussehen könnte ?

In meiner Ernährungsberatung geht es nicht um starre Regeln oder Pläne, sondern um dich und deine Bedürfnisse. Wir schauen gemeinsam, was deinem Körper gut tut, wie du Schmerzen und Schwellungen lindern kannst und gleichzeitig mehr Lebensqualität und Leichtigkeit gewinnst.

Du darfst dich verstanden fühlen – und den Weg raus aus dem ständigen Kreislauf von Frust, Schuldgefühlen und Überforderung finden.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Einblick in die Zusammenarbeit

So könnte meine Beratung ablaufen:



Ausführliches Anamnesegespräch

Wir analysieren deinen Gesundheits- und Körperstatus, Allergien und Unverträglichkeiten und sprechen auch über den Lebensstil und die Freizeitaktivitäten. Außerdem ermitteln wir mit einer BIA-Messung deinen Körperstatus.

Ernährungsanalyse und Ernährungsplan

Mit Hilfe eines Ernährungsprotokolls analysieren wir die Stärken und Schwächen der aktuellen Ernährungsweise. Basierend auf deinen Zielen und Vorlieben entwickeln wir einen praktikablen Plan, der zu deinem Alltag passt.

Feedbacktermine

Regelmäßige Feedbackgespräche stärken die Motivation, ermöglichen individuelle Anpassungen des Ernährungsplans und die Stärkung bei Zweifeln oder Unsicherheiten.



Vertiefende Themen

Einzelne Ernährungsthemen vertiefen wir bei Bedarf individuell – genau so, wie es für dich sinnvoll ist. Dazu können zum Beispiel gehören: Ernährung bei Stress, der Umgang mit Blutzuckerspitzen oder weitere Bereiche, die für dein Lipödem wichtig sind. So bekommst du immer die Unterstützung, die gerade zu deinem Alltag passt.



Zugriff Downloadbereich

Während unserer Zusammenarbeit erhältst du Zugang zu meinem geschützten Downloadbereich. Dort findest du zusätzliche Materialien wie Checklisten, Rezepte, Vertiefungen zu Ernährungsthemen und hilfreiche Tools für deinen Alltag. Der Bereich wächst stetig und du kannst jederzeit darauf zugreifen – so hast du alle wichtigen Inhalte immer griffbereit.



Über mich

Kerstin Kreiterling

Mein Weg zur Ernährungsberatung begann mit meiner eigenen Geschichte. Durch die Diagnose Lipödem habe ich erlebt, wie herausfordernd der Alltag mit dieser Erkrankung sein kann – körperlich wie emotional. Schmerz, Frust und das Gefühl, von außen nicht verstanden zu werden, gehörten lange dazu.

Gerade deshalb habe ich begonnen, mich intensiv mit Ernährung auseinanderzusetzen. Ich wollte verstehen, wie ich meinen Körper unterstützen kann, ohne mich in strenge Diäten zu drängen, die mehr Druck als Erleichterung bringen. Dieser Weg hat vieles verändert – weniger Beschwerden, mehr Wohlbefinden und ein neues, liebevolles Körpergefühl.

Aus dieser persönlichen Erfahrung heraus habe ich meine Ausbildung zur zertifizierten Ernährungsberaterin abgeschlossen. Heute gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen an Frauen weiter, die Ähnliches durchmachen. Mein Ziel ist es, dir zu zeigen, dass Ernährung ein kraftvolles, aber sanftes Werkzeug sein kann: alltagstauglich, intuitiv und frei von Diätstress.

Ich begleite dich auf deinem Weg zu mehr Leichtigkeit – Schritt für Schritt und in deinem Tempo.

Rezeptidee Frühstück Overnightoats



✓ Zutaten

50 g	Haferflocken
100 g	Joghurt, 1,5%
100 g	Blaubeeren
1 TL	Erythrit

✓ Zubereitung

1. Haferflocken, Erythrit und Joghurt in ein Glas geben und gut verrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Am nächsten Morgen Beeren hinzugeben und verrühren.

Rezeptidee Mittagessen Couscoussalat



✓ Zutaten

50 g	Couscous
150 g	Hähnchenbrustfilet
60 g	Tomate
30 g	Zwiebeln
100 g	Kichererbsen (Dose)
10 ml	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Chilipulver
1 Prise	Minzpulver
150 g	Joghurt 1,5%

✓ Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchenbrustfilet darin anbraten, bis es durchgegart und goldbraun ist. Anschließend beiseite stellen und in Streifen schneiden.
2. Couscous nach Packungsanweisung in heißem Wasser quellen lassen.
3. Während der Couscous quillt, die Zwiebel und Tomate klein schneiden und die Kichererbsen abtropfen lassen.
4. In einer Schüssel den Joghurt mit etwas Öl und der fein gehackten Minze verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben würzen.
5. Das gequollene Couscous in eine große Schüssel geben. Das klein geschnittene Gemüse, die Kichererbsen und das gebratene Hähnchenbrustfilet hinzufügen.
6. Den Joghurt-Dressing über den Couscous-Salat geben und alles gut vermischen.
7. Den Couscous-Salat auf einem Teller anrichten und sofort servieren.

Rezeptidee Abendessen Shakshuka



✓ Zutaten

3 Eier	Ei
60 g	Zwiebeln
120 g	Paprika
200 ml	Geschälte Tomaten
60 g	Tomate
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Chilipulver
1 Prise	Paprikapulver
5 ml	Öl

✓ Zubereitung

1. Die Zwiebel klein schneiden.
2. Paprika und frische Tomate waschen und in Würfel schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten.
4. Die gewürfelte Paprika und frische Tomate hinzugeben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie etwas weich sind.
5. Die geschälten Tomaten aus der Dose hinzufügen und alles gut vermischen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprikapulver würzen.
6. Das Ganze weitere 5 Minuten köcheln lassen, damit die Aromen sich verbinden und die Sauce leicht eindickt.
7. Mit einem Löffel Mulden in die Tomaten-Paprika-Mischung formen und in jede Mulde ein Ei aufschlagen. Den Deckel auf die Pfanne setzen und die Eier 6-8 Minuten stocken lassen, bis das Eiweiß fest, aber das Eigelb noch leicht flüssig ist.
8. Shakshuka direkt aus der Pfanne servieren. Optional kann es mit frischem Brot gereicht werden.

Schlusswort

Liebe Leserin,

ich hoffe, dass dir dieser Guide neue Impulse geben konnte und dir gezeigt hat, dass Ernährung beim Lipödem weder kompliziert noch belastend sein muss.

Du darfst deinen eigenen Weg finden – einen Weg, der zu deinem Leben passt, dir guttut und dich Schritt für Schritt näher zu mehr Wohlbefinden bringt.

Erlaube dir, neugierig zu bleiben, freundlich mit dir selbst umzugehen und kleine Veränderungen wertzuschätzen. Du musst nicht alles auf einmal schaffen. Jeder bewusste Moment, jede achtsam gewählte Mahlzeit und jeder liebevolle Gedanke über dich selbst ist ein Fortschritt.

Wenn du dir Begleitung wünschst und tiefer einsteigen möchtest, bin ich gerne an deiner Seite. Gemeinsam finden wir heraus, wie Ernährung für dich leichter werden kann – ohne Druck, dafür mit viel Verständnis und Unterstützung.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Deine Kerstin