



SHG Lipödem Münster Hornheide

Wir stellen uns vor

Unsere Ziele / Agenda

Wer wir sind

Unsere Erkrankung

Was wir schon alles geschafft haben

Unsere Ziele als Selbsthilfegruppe

Wieso wir uns für den Preis bewerben

Beispiel für ein Thema aus unseren Gruppentreffen

Wer wir sind

- Eine Selbsthilfegruppe von Frauen, die vom Lipödem betroffen sind
- Wir arbeiten eng mit der Fachklinik Hornheide Münster zusammen und werden vom Ärzt:innen-Team unterstützt
- Wir unterstützen Frauen auf dem Weg zur Diagnose, bedarfsgerechten Versorgung, Krankheitsakzeptanz, Beantragung von Leistungen (z.B. Reha-Maßnahme, erforderlichen Hilfsmitteln etc.)
- Daneben geht es auch um gemeinsame Aktivitäten in und um Münster
- Wir tauschen uns mit vielen anderen SHG'en in Deutschland aus

Unsere Erkrankung

- Ist chronisch und verläuft progredient, verschlechtert sich bei hormonellen Veränderungen
- Betrifft nahezu ausschließlich Frauen (ca. 10% sind betroffen)
- Diagnose im Durchschnitt erst nach 14 Jahren
- Starke Schmerzen, Deformation an Beinen und auch Armen
- Stark stigmatisiert und im Verlauf mit Adipositas assoziiert
- Dadurch viele Schuld- und Scham-Gefühle
- Ärzt:innen kennen das Krankheitsbild zu selten
- Konservative Therapie kann den Verlauf meist nicht aufhalten
- Wirksame Therapie (Liposuktion) wird (noch) nicht übernommen

Was wir schon geschafft haben

- Wir haben zusammen (in der Summe) schon 18 Operationen überstanden - wir haben noch 7-8 OP's vor uns
- Wir unterstützen trotzdem andere
- Wir haben uns aus der Diagnose "bald berufsunfähig" wieder ins Leben und den (Vollzeit)-Job zurückgekämpft
- Wir nehmen (wieder) am Leben teil
- Wir haben vielen Frauen eine frühzeitige Diagnose ermöglicht
- Wir machen uns und anderen Mut
- Wir sensibilisieren und klären über das Krankheitsbild auf

Unsere Ziele als Selbsthilfegruppe

- Unterstützen, Mut machen, sich austauschen und helfen
- Gemeinsam laut werden und endlich gehört werden
- Behandler:innen aufklären
- Gesellschaft sensibilisieren
- Gemeinsam finden, was stärkt und wirkt
- Krankenkassen ins Boot bekommen
- Regionales Unterstützungs-Netzwerk aufbauen
- Uns auch überregional austauschen und stärken

Wieso wir uns für den Preis bewerben

- Wir sind stolz auf das, was wir für uns und mit anderen geschafft haben
- Wir wollen weiter auf die Krankheit aufmerksam machen
- Wir würden das Preisgeld in weitere öffentlichkeitswirksame Aktionen investieren
- Wir würden sehr gerne dazu und zu unseren Wünschen mit Herrn Dr. Lauterbach sprechen können

Beispiele, wie wir Themen angehen

- Bilder sagen mehr als 1000 Worte 😊
- Die Fotos entstanden in einem Workshop zum Thema „Selbstbewusst trotz Lipödem – wir sind bunt“

Eine Foto-Aktion mit dem Titel Lipödem ist bunt









**Modisch
kleiden
mit Lipödem**

Selbstbewusst mit Lieblingsoutfit und Kompression

SHG Lipödem
Münster Hornheide

1. Vorstellungsrunde

- Name, Alter, Diagnose, aktueller Stand der Dinge
- Mein Lieblingskleidungsstück
- Meine Lieblingsfarbe
- Mode ist für mich...
- Meine aktuelle Mode-Herausforderung

Lieblingskleidungsstücke:

Lieblingsfarbe:

Mode ist für mich:

Mode-Herausforderungen:

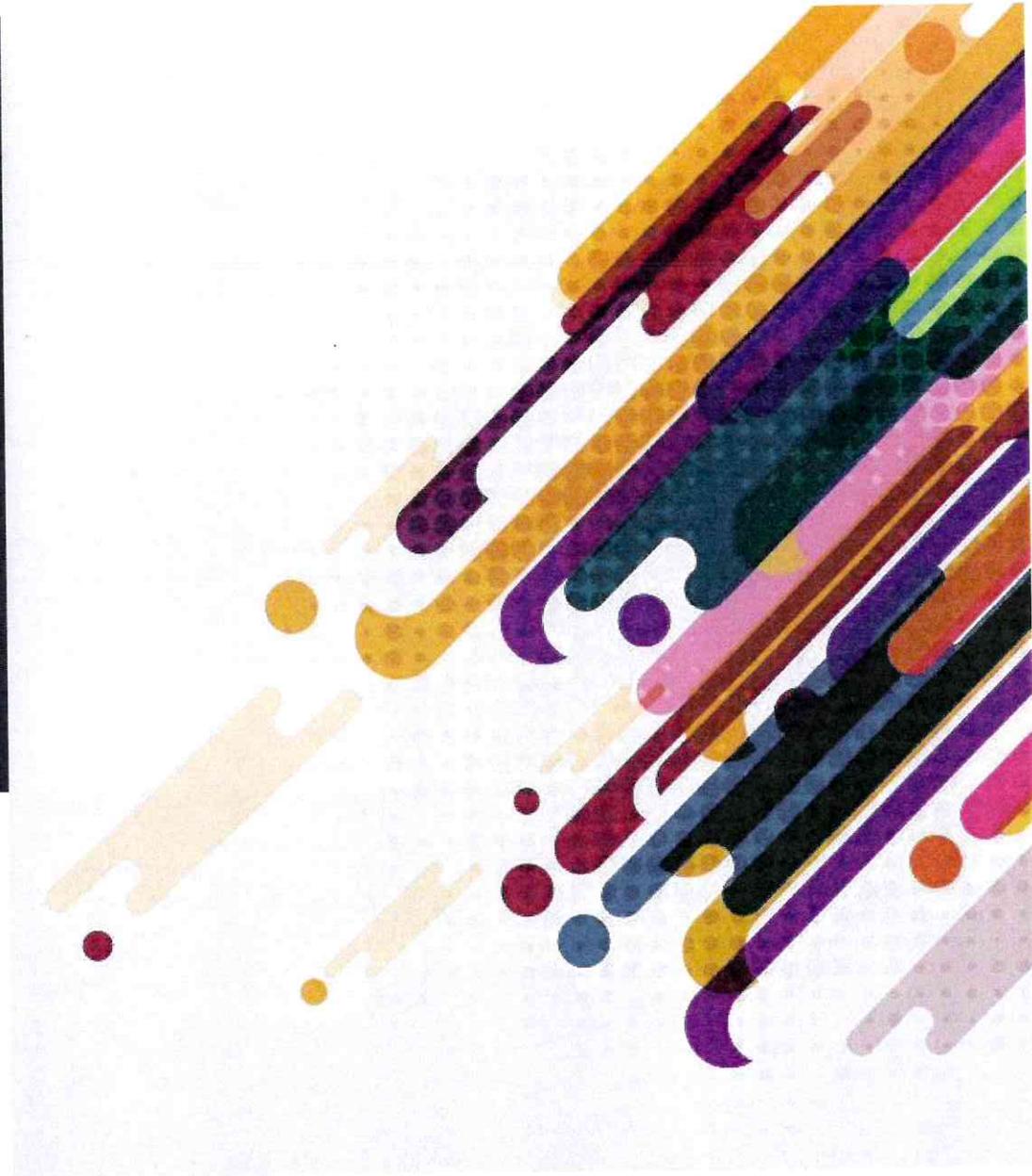
2. Tipps aus dem Internet

<https://www.deinestarkeseite.de/lifestyle/lipoedem-mode/>

- ❖ **Röcke, Kleider und Culottes**
- ❖ **dünne Unterziehkleider oder -röcke und hauchdünne Radlerhosen gegen statische Aufladung**
- ❖ **blickdichte Nylonstrumpfhosen um die Farbe der Kompression zu ändern**
- ❖ **hochwertige Basic-Teile wie Röcke, Blusen, Hosen**
- ❖ **Jedes Outfit lässt sich mit Accessoires aufwerten**
- ❖ **Mit Nagellack und Lippenstift lässt sich zum Beispiel die Farbe der Kompressionsstrümpfe nochmal aufgreifen**
- ❖ **Looks in neutralen Farben passen zu allen Kompressionsstrumpffarben (Tipp für die erste Kompression)**
- ❖ **Last but not least: Bequeme und gut sitzende Schuhe sind sehr wichtig (eine Nummer Größer kaufen)**

3. Allgemeines, Bezugsquellen und Inspiration

Online Shopping vs. Shopping im Real Life



Hole dir Inspiration in Blogs

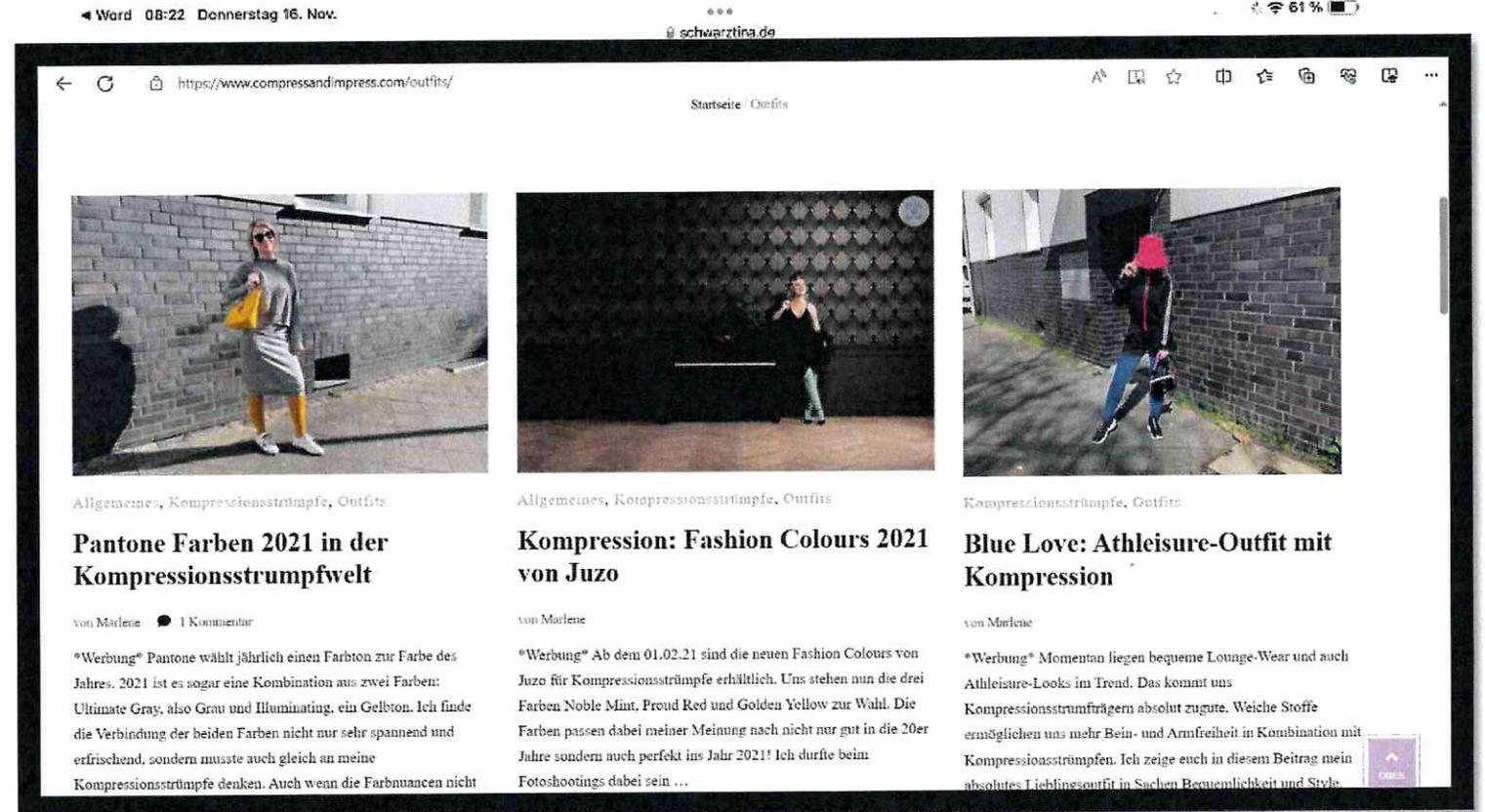
... oder halte deinen eigenen Prozess in einem Blog fest ☺

<https://schwarzтина.de/mod-e-mit-lipoedem/>

<https://www.lipoedemmode.de>

[Mein Weg - Rund & sportlich \(rundundsportlich.de\)](#)

[Compress and Impress - Mode mit Kompressionsstrümpfen](#)



tagtäglich eine Kompression tragen muss.

Als ich die Diagnose bekam, dachte ich immer, dass sind so „sexy“ beigefarbene Strümpfe, wie sie meine, weit über 80-jährige, Omi immer tragen musste, weil sie des Alters wegen mit den Beinen, vor allem Venen,

Manuela Daitzinger

Nutze die Profession von Typ- beratungen

Lass dich in
Modehäusern beraten,
auch wenn man
Hemmungen hat 😊



MONIKA WOLKING
TYPBERATERIN

☎ 0151 577 009 07 ✉ kontakt@monika-wolking.de

Beratungsangebote ▾

Stil-Blog

Über mich ▾

Referenzen ▾

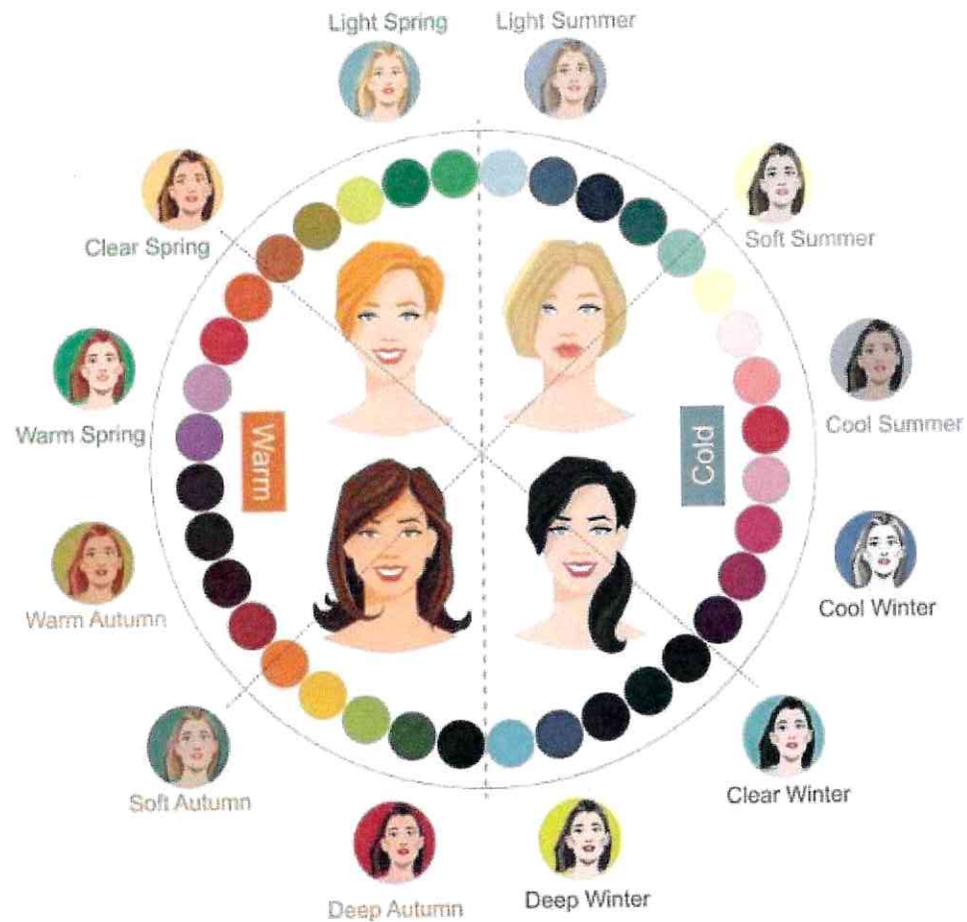
Kontakt



Modisch durch den Alltag trotz Lymph- und Lipö-

Aufteilung in Farbtypen kann eine Orientierung geben

[Farbtypen: Das 12 Jahreszeiten-System - Farbtypberatung im Wohlfühlraum | Tavolozze di colori estate, Schemi di colori, Trucco multicolore \(pinterest.jp\)](#)



Verkaufe Kleidung, die nicht mehr passt oder sich nicht bewährt hat

Caroline Sprott nutzt
diese Plattform seit
kurzem auch ;-)

So muss man sich nicht
ärgern, wenn das
Lieblingsteil wegen
Umfangsveränderung
nicht mehr passt,
vielleicht findet man es
in einer anderen
Größe wieder!

Vinted Katalog ▾ Suche Artikel

Registrieren | Einloggen Artikel verkaufen ? DE ▾

Damen Herren Kinder Home Unterhaltung Haustierbedarf Über Vinted Unsere Plattform

Bereit, deinen Kleiderschrank auszusortieren?

[Jetzt verkaufen](#)

[Hier erfährst du, wie es funktioniert](#)

Designerartikel durchstöbern

[Alle anzeigen](#)





Sheego

mein Konto Wunschliste Warenkorb

Neu Inspiration Mode Kleider Jeans Jacken Wäsche Sale

Lieblingsprodukt finden

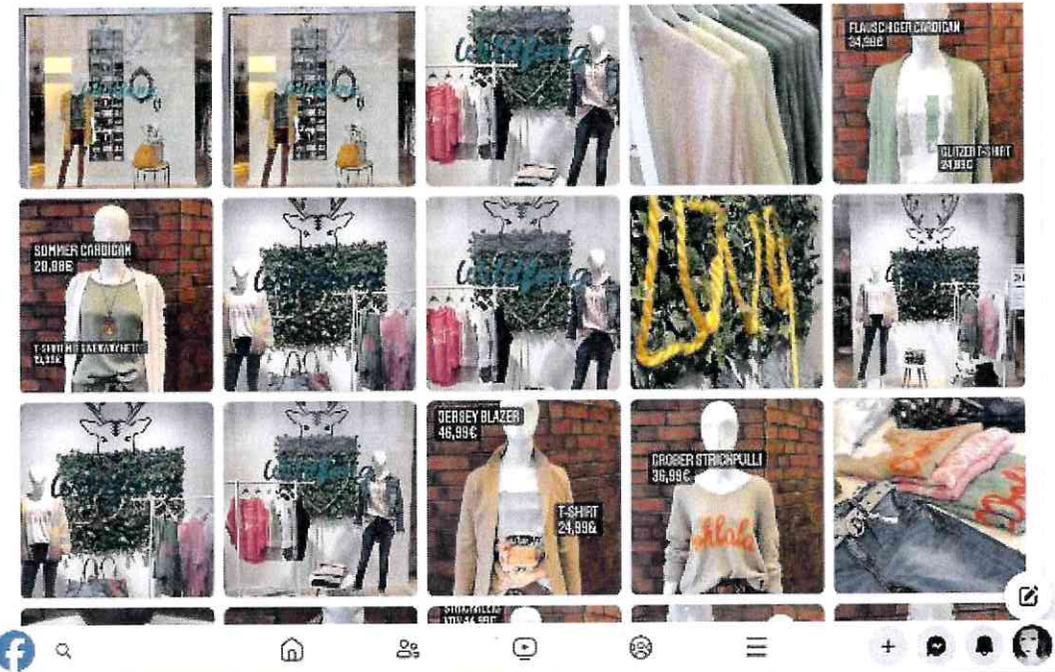
Es gibt Modeanbieter, die moderne Mode in Plus-Size anbieten und speziell dafür herstellen

Auffällige Muster wirken zu unserer einfarbigen Kompression richtig gut!



Einkaufen ohne Größen-Frust

Es gibt Geschäfte, die One-Size Produkte anbieten, die aus nachgiebigen Stoffen hergestellt wurden und eine Schnittform anbieten, die auf nahezu jeden Körper passt. Oft ergänzt man mit passenden Gürteln oder anderen Accessoires als Highlight.



Die Sache mit dem Sommer...

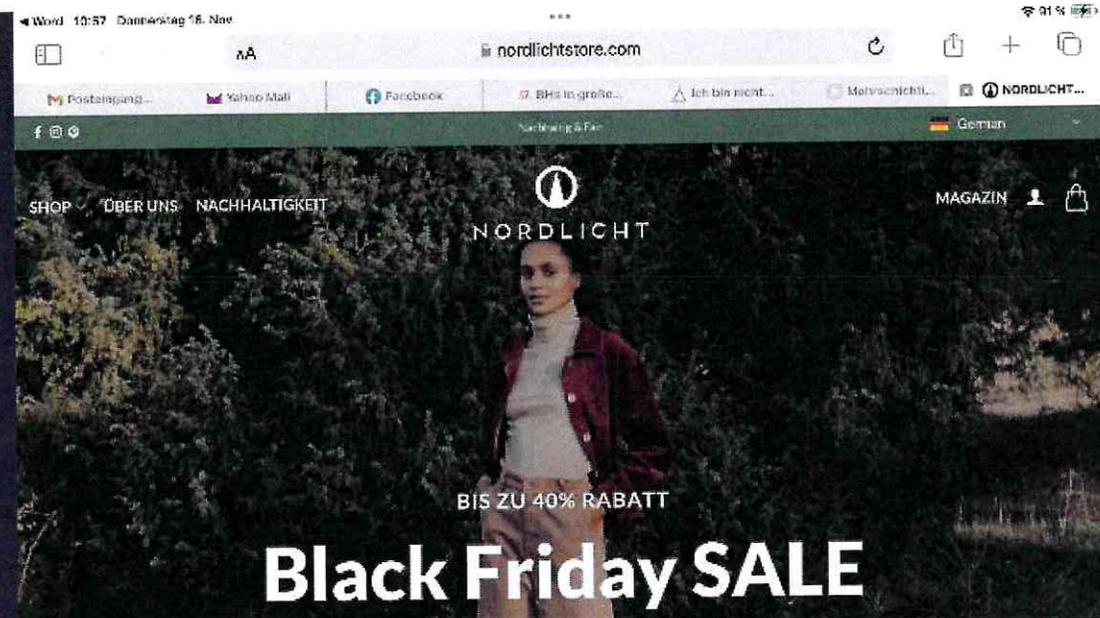
Luftige Musselin-Stoffe sind eine Lösung!

Helle, statt dunkle Farben!

„Weite“ Kleidung beutet nicht Sack 😊

Sandalen mit Kompression – ABER JA!

<https://nordlichtstore.com>

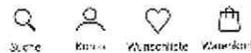


Es gibt viele Anbieter für schöne Bademode und Unterwäsche...

GRATIS VERSAND, UMTAUSCH UND RÜCKVERSAND IN DE UND AT



Produkte VIS Box BH Finder Größenrechner Beratung Magazin Warum wir?



Du bist hier: Produkte Themen Große Größen

Kategorien

Produkte

BHs und Bralettes in großen Größen

Entdecke die vielfältige Auswahl an vorgeformten BHs, unwartierten Bralettes, heißen Höschen und wunderschöner Bademode für große Größen.

KATEGORIEN

- BHs
- Bralettes & Bustiers
- Höschen
- Bademode
- Sportswear
- Homewear
- Sets
- Kollektionen
- Bra Charms & Zubehör
- Boxershorts
- Geschenk-Gutscheine

THEMEN

NEUHEITEN

Wir verwenden Cookies, um Dir den bestmöglichen Service zu gewährleisten. Mit der Nutzung unserer Website erklärst Du Dich mit der Verwendung von Cookies einverstanden.

Rote BHs

ALL BLACK

BH Größe Farbe Eigenschaften Wattierung Schnitt Höschen Schnitt Sortierung

Artikel pro Seite 24



BH 'Jet'
Balconette BH

69,99 €



BH 'True Luna' day
Schalen Spitzen BH

Mehr erfahren



BH 'Sensia' black
halbwattierter BH

69,99 €



Still Bralette 'Sophia' black
still Bralette

Chat

Melde dich zu unserem Newsletter rund um nachhaltige Themen an und erhalte 10 Euro für deine

INASKA

SHOP

2ND LIFE

ABOUT

ECO

M



Ziehe blickdichte
Strumpfhosen

drüber, wenn
die Farbe deiner
Kompression
nicht stimmt



80 Denier Strumpfhosen
Schwarz

€10,99



City Cool Chub Rub
Shorts - Schwarz

€11,99



120 Denier Strumpfhosen
- Schwarz

€11,99



50 Denier Strumpfhosen -
Schwarz

€10,99



Findest du z.B. bei Snagtights



Zum Anlass
immer
passend

[Wirklich bequeme
Strumpfhosen - Snag
Deutschland
\(snagtights.de\)](#)

10:55 Donnerstag 16. Nov.

snagtights.de

91%



ALLE STRUMPFHOSEN

ALLE PRODUKTE

NEUHEITEN

Weitere Links ▾



KOSTENLOSER Versand bei Bestellungen über 100 €

Startseite > What's New > Trifle

< Vorausgehandelt > Neben >



Trifle

€17,99

Diese werden ab Freitag, dem 27. Oktober,
verschickt.

Größe Strumpfhosen
Auswählen ▾

- 1 +

Größe Wählen

↗ Größentabelle anzeigen



4. Schuhe und
Lip-/ Lymphödem
sind ein Thema
für sich



Was muss frau/man beachten beim Schuhkauf?

Fußumfang:

Schuhe dürfen nicht zu klein oder zu eng sein! Schwellung des Fußes berücksichtigen!

Schutz der Kompressionsstrümpfe:

Schuhe sollen die Kompressionsstrümpfe nicht übermäßig strapazieren!

Hohe Schuhe:

Allestreter wählen (ca. 3cm) oder flache Wechselschuhe/Schuhsocken mitnehmen.

Schaftweite und -Weiche bei Stiefeln:

Kaufe Weitschaftstiefel und Stiefel (Ankle-Boots mit weichem Schaft.

Leicht anziehbar:

Am besten Schuhe mit glattem Innenleben wählen, Schuhanzieher nutzen oder die Sohle austauschen.

Atmungsaktive Schuhe:

Kunststoffschuhe meiden, unsere Kompri ist schon aus Plastik!

Fußempfindlichkeit:

Aufgrund der Druckempfindlichkeit darf der Schuh keine störenden, einschneidenden Nähte, Lederriemchen etc. haben.

Die Sache mit den Schuhen... es gibt sie die Schuhe mit den unterschiedlichen Weiten!

Wamos

Suchen



Mein Konto



NEU DAMENSCHUHE HERRENSCHUHE SCHUHZUBEHÖR MARKEN ACCESSOIRES SALE THEMEN BERATUNG

10€ Gutschein für Ihre Newsletteranmeldung | Jetzt kostenlos anmelden¹

Pumps (82)

Sortieren nach:

Beliebteste zuerst

Filtern nach:

Größe/Schuhweite

Farbe

Marke

Weitere Filter

Kategorien

Stiefeletten
Schnürschuhe

per
tschuhe
rtschuhe

-40 %

Weite: H



-40 %

Weite: G



-50 %

Weite: G



Filtern nach:

Größe/Schuhweite

Farbe

Marke

Weitere Filter

Weite: H



-23 %

Weite: G



Neu

-40 %

Weite: H



MAUD
229,00 €



MABEL
215,00 €



FELDBERG
280,00 €



JODY
129,00 €



JADEN
155,00 €



HIGH PERFORMANCE 2.5-L
280,00 €



BERGKOMFORT
WANDERSTIEFEL
289,00 €



LADYRUN VEGAN
199,00 €



WANDERTOES 2.0
159,00 €



TREKTOES
149,00 €

Waldläufer
Stiefel mit dehnbarem
Stretchmaterial
139,00 €

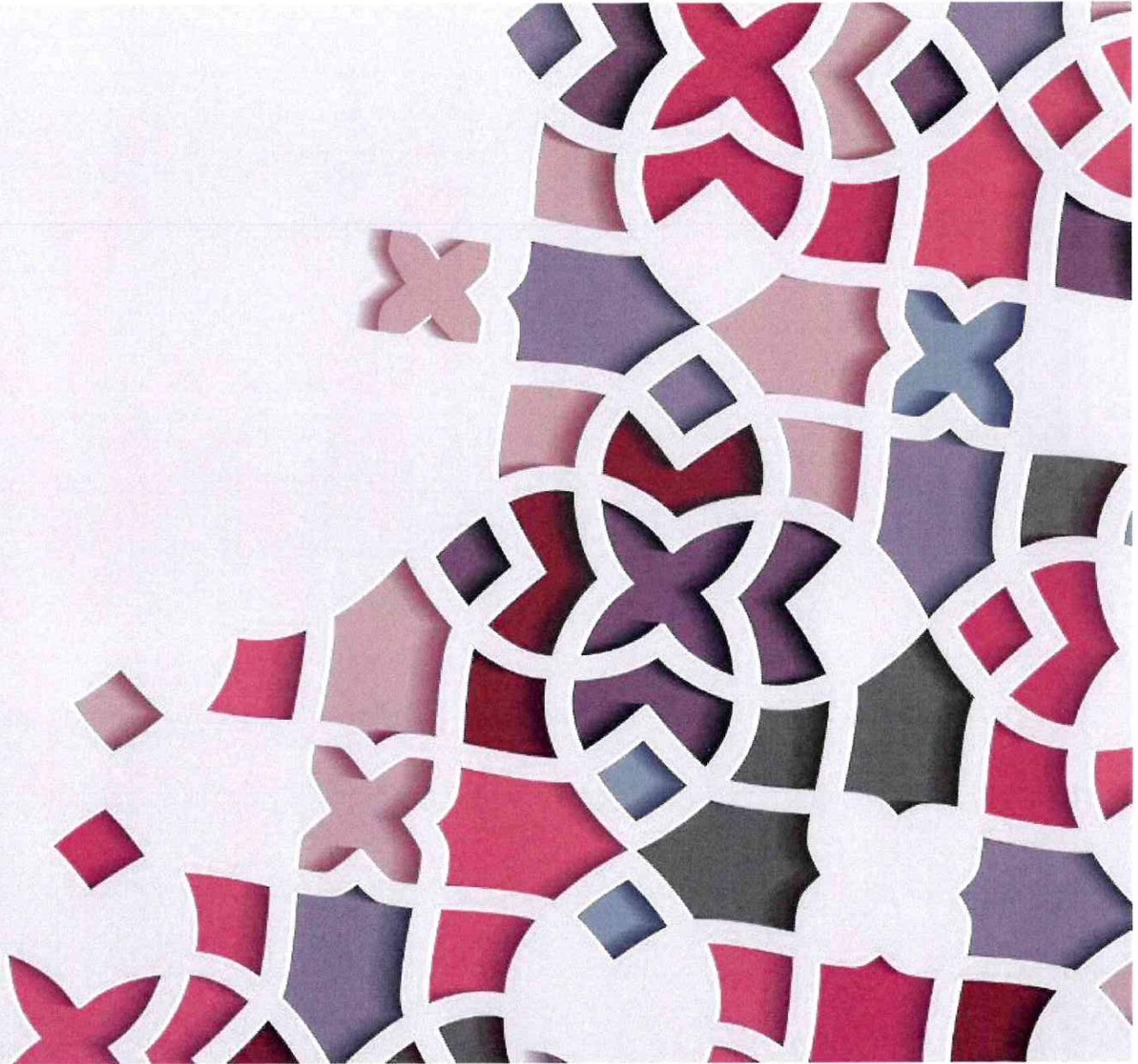
Studio W
Weitschaftstiefel mit
eingearbeitetem
Elasteinsatz
129,99 € 99,99 €

Naturläufer
Snowboot in
Perlmutoptik
99,99 € 59,99 €

Werden Sie
BAR Insider!

4. Selbst- bewusst mit Lipödem

Kleidung als Ausdruck
von Individualität





Ute



Vor den
Liposuktionen

Klare Linien und Muster



Claudia



- Klare Kontraste
- Animalprint
- $\frac{3}{4}$ -Ärmel
- Farben zum Hauttyp
- Maxikleider





Kleider

Starke Muster zur
einfarbigen
Kompression

Frieda

Jumpsuits! Why Not!

Wickelkleider und -Jacken :-)

Mäntel im Oversized-Schnitt!

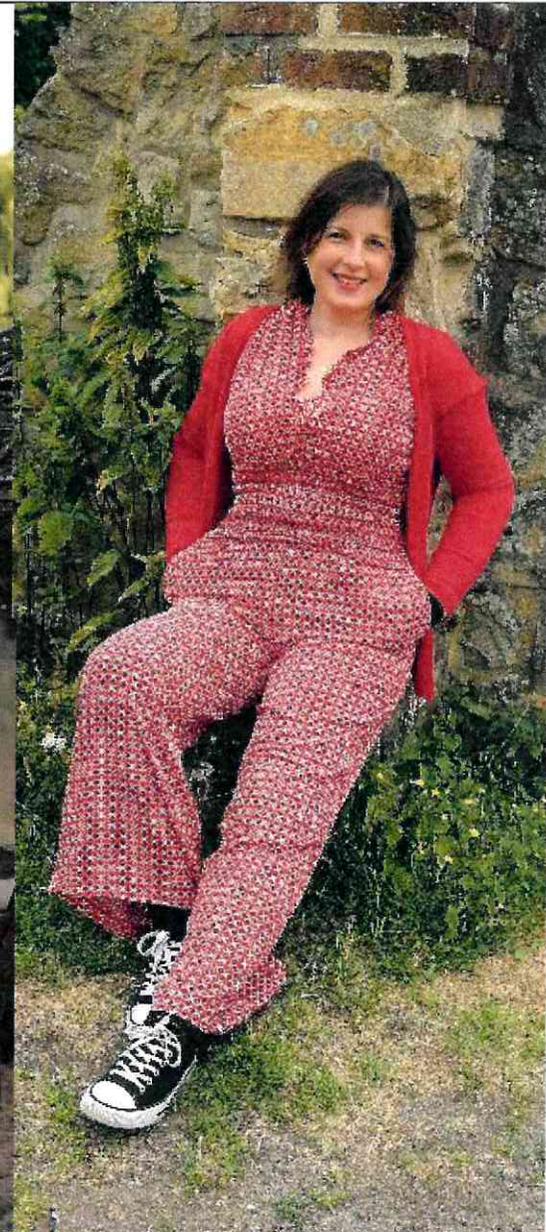
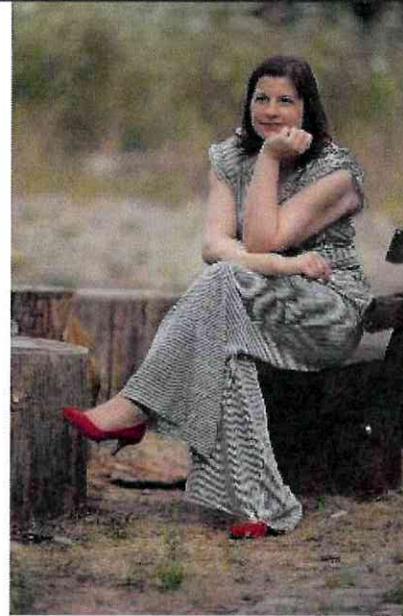
Dreiecktücher: weniger Stoff, als ein Schal, wärmen aber genauso!



Mein Lieblingsteil: Jumpsuits

Vorteile:

- nur ein Teil zum an- und ausziehen
- Luftig im Sommer
- Mit Blazer immer schick angezogen
- für jede Körpergröße und -Form



Ein Jahr vor meiner Diagnose... 2017

(Historische Exkursion, Hügelgrab in Rosas, Spanien bei 48 Grad...)

1-2 x Sport pro Woche, ketogene Ernährung

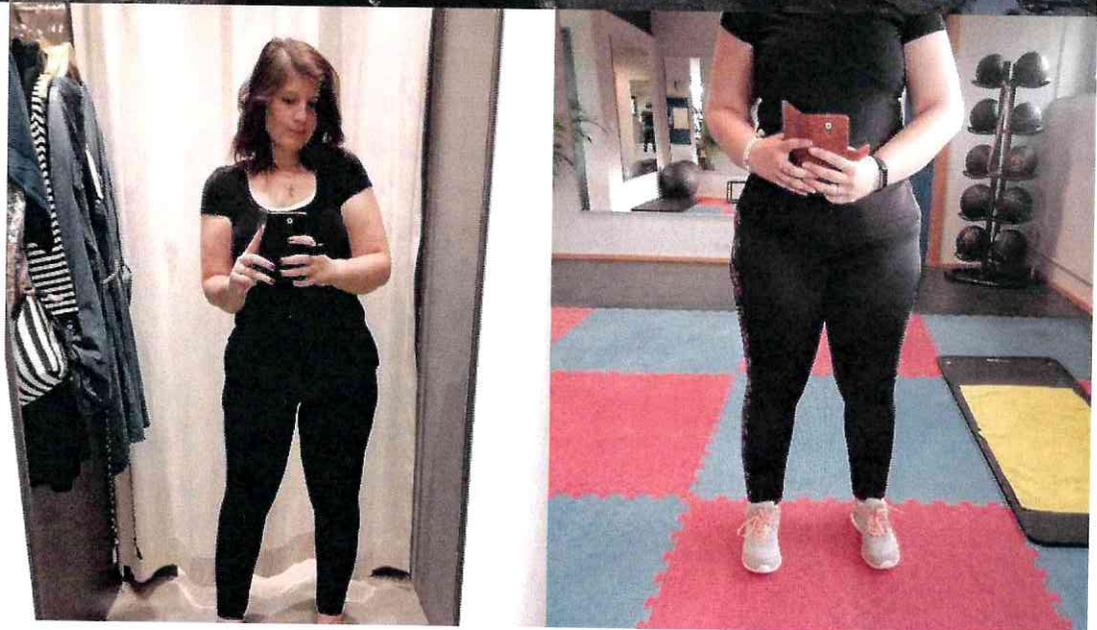


Links: 2018

2 Monate nach der Entstauungs-Reha (Ochtrup), Stadium 3, 2-3x pro Woche Sport, 1 Einheit pro Tag, ketogene Ernährung, 1200-1400 kal. am Tag

Rechts: 2019

¾ Jahr vor meiner ersten Liposuktion, Stadium 3, 7x pro Woche Sport, 2-3 Einheiten am Tag, ketogene Ernährung, max. 800 kal. am Tag





Unabhängig von meinen Proportionen oder meiner Kleidergröße, bin ich meinem Style treu geblieben. Naja, auch unabhängig von meinem Alter... Ich trage, was mir gefällt und worin ich mich wohl fühle!

**5. Modisch
kleiden mit
Lipödem -
Selbstbewusst
mit Kleidung
durchs Leben**

Offener Austausch

**Hat sich
mein Stil
verändert?**

**Mein
Mode-
Vorbild
ist...**

**Das letzte Mal
habe ich mich
schön gefühlt
als...**

**Was
inspiriert
mich?**

**Mode macht
mich
selbstbewusst
weil...**

**Ich liebe
mich und
meinen
Körper,
weil...**

**Ich nehme
von der
SHG heute
mit...**

**Das letzte Mal
habe ich meinen
Schrank
aussortiert am...**

**Gerne
ausprobieren
würde ich...**

**Mich
nervt**

...

6. Zusammenfassung

Lipödem und modische Kleidung schließen sich nicht aus - im Gegenteil!

Macht regelmäßig einen Check-up Eures Kleiderschranks!

Fotografiert die Outfits, in denen Ihr Euch wohlgeföhlt habt!

Kleidung ist Kultur und Ausdruck der eigenen Individualität und absolut wichtig für das eigene Wohlbefinden.

Mit Kleidung könnt Ihr Euer Selbstbewusstsein stärken.

Findet Euren persönlichen Stil durch Ausprobieren!

Alles ist erlaubt!

Lasst Euch von Profis beraten, wenn ihr unsicher seid 😊

Vielen Dank,
dass Ihr dabei
gewesen seid 😊

Nächstes Treffen wieder in Präsenz
in der Fachklinik Hornheide:

Am Montag, den 18.12.2023, 19 bis 21 Uhr!

Jahresrückblick, Ausklang und Weihnachtsfeier

Wir haben sogar schon den Weihnachtsmann gesehen ;-)

Teilt uns gerne Fragen, Anregungen und Wünsche für
das neue Jahr per Mail mit!

