



KERSTIN STUMPF

ENTZÜNDUNGSARME REZEPTE BEI LIPÖDEM

55 EINFACHE GERICHTE FÜR MEHR
WOHLBEFINDEN IM ALLTAG





INHALT

EINLEITUNG

SEITE

Willkommen	4
Mein Weg mit Lipödem	5
Was ist Lipödem?	6
Warum Ernährung wichtig sein kann	7
Was bedeutet entzündungsarm wirklich?	8
Dein neuer Ansatz ohne Druck & Perfektion	9
Wie du dieses Buch für dich nutzen kannst	10

FRÜHSTÜCK

11

MITTAGESSEN

22

ABENDESSEN

37

SÜßES

49

GETRÄNKE

62

INHALT

DEINE LIPÖDEM-BALANCE-KÜCHE	SEITE
Must-Haves	73
Küchenhelfer	75
Lebensmittellersatz	76
Einkaufsliste	77
 DANKESCHÖN	 78
 IMPRESSUM	 79



HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass du hier bist! Wenn du dieses Buch gerade liest, dann bist du wahrscheinlich an einem Punkt, an dem du dir Veränderung wünschst. Vielleicht fühlst du dich in deinem Körper nicht mehr wohl. Vielleicht hast du Schmerzen oder das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden. Oder du hast bereits die Diagnose Lipödem erhalten und fragst dich: Und jetzt? Was kann ich machen? Was darf ich noch essen? Ich kenne all diese Fragen nur zu gut. Auch ich habe mich lange gefragt, warum mein Körper so reagiert, warum sich trotz Bemühungen kaum etwas verändert und warum sich vieles einfach schwerer anfühlt als bei anderen. Lange Zeit habe ich viel ausprobiert. Diäten, Verzicht, neue Routinen. Oft hatte ich das Gefühl, gegen meinen Körper zu arbeiten, statt mit ihm.

Irgendwann habe ich verstanden: Es braucht keinen weiteren Druck, sondern einen anderen Blick. Einen sanfteren Umgang mit sich selbst. Mehr Verständnis für den eigenen Körper. Mehr Selbstfürsorge anstatt ständiges kämpfen. Und vor allem: Alltagstaugliche, einfache Rezepte, die den Körper nähren, satt machen und vor allem lecker schmecken. Nach dem jahrelangen Verzicht auf alle möglichen Lebensmittel, wollte ich endlich wieder genießen. Denn was wäre schon ein Leben, ohne lecker zu kochen und zu backen? Gerne möchte ich dir zeigen, dass es nicht um Verzicht geht, sondern darum, Lebensmittel geschickt auszutauschen. Die Rezepte in diesem Buch sind bewusst einfach gehalten. Sie sollen dich unterstützen, ohne dich zu überfordern. Sie sollen dir helfen, wieder mehr Leichtigkeit in deinen Alltag zu bringen. Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Ausprobieren, Kochen, Backen und Genießen dieser Rezepte!

MEIN WEG MIT LIPÖDEM



Hey!

Ich bin Kerstin, Gesundheit und Ernährung begleiten mich schon viele Jahre, nicht aus Interesse allein, sondern aus eigener Erfahrung.

Mit 18 Jahren erhielt ich die Diagnose Lipödem und damit verbunden startete eine lange Phase des Suchens. Ich habe unzählige Diäten ausprobiert, intensiv Sport gemacht, verzichtet, kontrolliert und gehofft.

Doch nichts davon brachte langfristig den gewünschten Effekt. Erst als ich aufgehört habe, gegen meinen Körper zu kämpfen, begann sich wirklich etwas zu verändern. Mit der Zeit durfte ich lernen, dass körperliches und seelisches Wohlbefinden eng miteinander verbunden sind. Ernährung, Stress, Alltag und Nervensystem – alles spielt zusammen. Durch eine nachhaltige Lebensumstellung habe ich über 15 kg abgenommen – ohne Operation. Viel wichtiger als die Zahl auf der Waage war für mich jedoch: Mein neues Körpergefühl.

Was mir damals am meisten gefehlt hat war nicht noch mehr Wissen – sondern Verständnis. Jemand, der mir sagt: Du machst nichts falsch, du darfst lernen auf deinen Körper zu hören und liebevoll mit ihm umzugehen.

Heute weiß ich, dass es nicht darum geht, alles perfekt zu machen oder streng mit sich zu sein. Sondern darum, den eigenen Körper besser kennenzulernen und ihn Schritt für Schritt zu unterstützen. Ohne Druck und ohne extreme Regeln. In einem Tempo, das sich gut anfühlt.



WAS IST LIPÖDEM?

Lipödem ist eine chronische Erkrankung, bei der sich Fettgewebe am Körper ungleichmäßig verteilt. Häufig sind vor allem die Beine betroffen, manchmal auch die Arme. Das Besondere dabei: Dieses Fettgewebe reagiert oft anders als „normales“ Fett. Viele Betroffene berichten, dass sie trotz gesunder Ernährung und viel Disziplin kaum Veränderungen sehen. Das kann sehr frustrierend sein. Typisch für ein Lipödem sind zum Beispiel:

- ein Druck- oder Schweregefühl in den Beinen oder Armen
- Schmerzen oder Empfindlichkeit bei Berührung
- schnelle blaue Flecken
- eine ungleichmäßige Fettverteilung (z. B. schlanker Oberkörper, kräftigere Beine)

Wichtig zu verstehen ist: Es geht nicht um „zu wenig Disziplin“ und auch nicht darum, etwas falsch gemacht zu haben. Der Körper funktioniert hier einfach anders. Und genau deshalb braucht er auch einen anderen Umgang. Viele Frauen haben einen langen Weg hinter sich, bevor sie überhaupt wissen, was mit ihrem Körper los ist. Vielleicht hast du selbst schon vieles ausprobiert. Vielleicht kennst du auch das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden. Umso wichtiger ist es, jetzt einen neuen Blick darauf zu werfen: Nicht gegen deinen Körper zu arbeiten – sondern ihn besser zu verstehen.

Wichtig: Dieses Buch ersetzt keine medizinische Beratung, kann dich aber im Alltag unterstützen.

WARUM ERNÄHRUNG BEI LIPÖDEM UNTERSTÜTZEN KANN



Beim Lipödem geht es nicht nur um das äußere Erscheinungsbild, sondern auch darum, wie sich der Körper anfühlt. Viele Betroffene berichten von Schweregefühl, Spannung oder auch Schmerzen. Ein möglicher Faktor, der dabei eine Rolle spielen kann, sind sogenannte Entzündungsprozesse im Körper. Diese laufen oft unbemerkt im Hintergrund ab und können das allgemeine Wohlbefinden beeinflussen. Genau hier kann die Ernährung ansetzen.

Bestimmte Lebensmittel können den Körper eher belasten, während andere ihn unterstützen können. Dabei geht es nicht um strenge Regeln oder Verzicht, sondern um kleine, bewusste Veränderungen im Alltag. Zum Beispiel:

- mehr frische, unverarbeitete Lebensmittel
- eine gute Auswahl an Fetten
- ausreichend Ballaststoffe
- weniger stark verarbeitete Produkte

Viele Frauen berichten, dass sie sich durch solche Anpassungen insgesamt wohler in ihrem Körper fühlen. Wichtig ist dabei: Ernährung ist kein „Wundermittel“ und sie ersetzt keine medizinische Behandlung. Aber sie kann ein Baustein sein, um den eigenen Körper sanft zu unterstützen.

WAS BEDUETET ENTZÜNDUNGSARM WIRKLICH?

Der Begriff „entzündungsarm“ klingt oft komplizierter, als er eigentlich ist. Dabei geht es im Alltag um etwas ganz einfaches: Lebensmittel zu wählen, die deinen Körper eher unterstützen, statt ihn zusätzlich zu belasten. Es geht nicht um die perfekte Ernährung. Auch nicht darum, alles „richtig“ zu machen. Sondern um eine bewusste Auswahl der Lebensmittel, die häufig als unterstützend empfunden werden. Das sind zum Beispiel:

- frisches Gemüse und Obst
- gesunde Fette (z. B. aus Nüssen, Samen oder hochwertigen Ölen)
- unverarbeitete Lebensmittel
- ballaststoffreiche Zutaten

Gleichzeitig kann es hilfreich sein, stark verarbeitete Produkte nach und nach zu reduzieren. Ganz wichtig: Es geht nicht um Verbote und nicht um Verzicht, sondern um Balance. Natürlich darfst du weiterhin genießen. Das Entscheidende ist, dass du deinen eigenen Weg finden darfst. Denn jeder Körper reagiert unterschiedlich. Was für die eine gut funktioniert, muss für dich nicht automatisch passen – und das ist völlig in Ordnung.

Vielleicht beginnst du einfach mit kleinen Veränderungen. Zum Beispiel eine Mahlzeit am Tag etwas bewusster gestalten, ein paar neue Zutaten ausprobieren und mehr auf dein eigenes Körpergefühl zu achten. So entsteht mit der Zeit ein Alltag, der sich für dich leichter und stimmiger anfühlt.



Beeren-Chia-Pudding

1 PORTION

- 2 EL Chiasamen
- 200 ml pflanzliche Milch (z.B. Mandel)
- 1 Handvoll Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 EL pflanzlicher Joghurt (z.B. Mandel oder Kokos)
- etwas Vanille

Zubereitung:

1. Chiasamen mit der pflanzlichen Milch in einem Glas gut verrühren.
2. Für mindestens 2 Stunden oder besser über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Joghurt darauf verteilen, sowie die Heidelbeeren dazu geben.
4. Vor dem Essen nochmals gut umrühren.
5. Optional mit Nussmus und Vanille verfeinern.



GESUND FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE, WEIL:

- Chiasamen liefern gesunde Fettsäuren & Ballaststoffe unterstützen ein langanhaltendes Sättigungsgefühl



Pancakes

6 STÜCK

- 120 g Hafermehl
- 1 EL Kartoffelstärke oder 1 Ei
- 180 ml pflanzliche Milch
- 40 g Mandelmus oder anderes Nussmus
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 30 g Apfelmus
- 1/2 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.
2. Pflanzliche Milch, Mandelmus, Ahornsirup und Apfelessig dazugeben.
3. Alle Zutaten zu einer homogen Masse zusammen fügen.
4. Etwas Koksöl in einer Pfanne erhitzen.
5. Pro Pancake ca. 1 - 2 EL Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun backen.
6. Nach Belieben mit Beeren und Ahornsirup garnieren.

GESUND FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE, WEIL:

- Mandelmus liefert gesunde Fette
- Haferflocken liefern Ballaststoffe und sorgen für Sättigung
- Apfelmus ist eine natürliche Süße und eine prima Alternative zu herkömmlichem Zucker



Curry-Reis mit Hähnchen

2 PORTIONEN

- 120 g (Bio-) Reis (z.B. Jasmin oder Vollkornreis)
- 2 (Bio-) Hähnchenbrustfilets
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Zucchini (optional)
- 150 ml (Bio-) Kokosmilch
- 1 EL Olivenöl

GEWÜRZE

- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kurkuma
- Salz & Pfeffer

TOPPING

- frische Petersilie oder Koriander

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis es leicht gebräunt ist.
3. Zwiebel fein schneiden, Paprika und Zucchini würfeln und zum Hähnchen geben. Kurz anbraten.
4. Mit Currypulver und Kurkuma würzen und kurz anrösten.
5. Kokosmilch dazugeben und alles ca. 10 - 15 Minuten köcheln lassen.
6. Mit Salz & Pfeffer würzen.
7. Zusammen mit dem Reis anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

GESUND FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE, WEIL:

- Hähnchen liefert hochwertiges Eiweiß
- Gewürze bringen Geschmack und Wärme
- Gemüse liefert zusätzliche Nährstoffe



Linsenbolognese

Das vollständige Rezept inkl. Anleitung
findest du hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=W3-DJtzjuVI&t=12s> (klick)





Süßkartoffel-Brownies

- 300 g Süßkartoffeln
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Hafermehl (glutenfrei)
- 2 Eier (Bio) oder Leinsamen-Eier
- 50 g Kakaopulver (ungesüßt)
- 80 g Kokosblütenzucker oder Erythrit
- 50 ml Kokosöl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Ceylon-Zimt
- 1 TL Vanille
- optional: Zartbitter-Schokodrops

Zubereitung:

- Süßkartoffeln schälen, weich kochen, dann pürieren.
- Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Süßkartoffelpüree mit Eiern, Kokosöl und Vanille verrühren.
- In einer separaten Schüssel Mehl, Mandeln, Kakao, Zucker, Backpulver & Zimt mischen.
- Beide Mischungen verbinden und zu einem glatten Teig rühren.
- In eine mit Backpapier ausgelegte Brownie-Form geben.
- 25-30 Minuten backen. Sie dürfen innen noch leicht saftig sein.
- Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.



Eistee

- 6 - 8 reife Pfirsiche
- 3 Teebeutel (schwarzer Tee oder Pfirsichtee)
- ca. 1 Liter Wasser
- 1 - 2 EL Ahornsirup (nach Geschmack)
- ein paar Zitronenscheiben
- frische Minze
- Eiswürfel

Zubereitung:

1. Den Tee zubereiten. Dafür das Wasser aufkochen, Teebeutel hinzufügen und ca. 5 - 7 Minuten ziehen lassen.
2. Pfirsiche entkernen und in Stücke oder Scheiben schneiden. Optional kurz pürieren für einen intensiven Geschmack.
3. Pfirsiche, abgekühlten Tee und Ahornsirup in eine große Karaffe geben.
4. Zitronenscheiben und Minze dazugeben.
5. Gut durchziehen lassen (mind. 1 Stunde im Kühlschrank).
6. Mit Eiswürfeln servieren.
7. Optional mit Sprudelwasser aufgießen (für mehr Frische) und mit ein paar Beeren versüßen.