

CAROLINE SPROTT & DR. ANNA-THERESA LIPP

DIAGNOSE LIPÖDEM?

Du bist nicht allein!

DER
ULTIMATIVE
@POWERSPROTTE-
GUIDE FÜR EIN
GUTES LEBEN

herbig



**Auch wenn du es jetzt noch nicht fühlst,
ich weiß, dass Großes in dir steckt und du
deinen Weg mit Lipödem meistern wirst.
Wenn ich dir mit diesem Buch zur Seite stehen
darf, ist mir das eine große Ehre.**

*Lass uns ein Stück des Weges
gemeinsam gehen.*

HEY LIPÖDEM-SCHWESTER!

Stell dir vor, du müsstest dich mit der Diagnose Lipödem nicht mehr allein fühlen, sondern es gäbe eine Lipödem-Schwester, die dich an die Hand nimmt und ihre Erfahrungen mit dir teilt. Kein erhobener Zeigefinger, kein Unverständnis, nur eine herzliche Umarmung und ein entschlossenes »Gemeinsam schaffen wir das!«. Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Dann ist heute vielleicht dein Glückstag, denn ich bin genau diese Lipödem-Schwester. Und das Beste daran ist, dass es Millionen anderer Kämpferinnen gibt, die dir zur Seite stehen und gemeinsam mit dir für ein gutes Leben mit Lipödem kämpfen wollen.

- **Finde endlich den Weg durch das Informationsdickicht der konservativen und operativen Lipödemtherapie.**
- **Lerne, auch bei ernstesten Themen über dich selbst zu lachen.**
- **Fühle dich endlich (vor allem emotional) gut aufgehoben und gestärkt.**
- **Entdecke, was dich wirklich ausmacht.
Kleiner Spoiler:
Es ist alles andere als dein Lipödem.**
- **Finde aufmunternde Antworten, wenn du mal wieder nicht weiter weißt.**
- **Lerne, die Kompression vom Feind zum Freund zu machen.**
- **Verwandle dich von der Patientin zur Flachstrick-Heldin.**

Worauf wartest du noch? Fürchte dich nicht vor dem, was kommt, sondern wachse an deinem neuen Selbstmanagement, Seite für Seite, Schritt für Schritt. Ich bin die Power Sprotte und ab heute bin ich deine Lipödem-Schwester. Willkommen in deinem neuen Lebensabschnitt. Pass auf, es wird nicht mehr so sein wie vorher, sondern vielleicht viel besser.





CAROLINE SPROTT & DR. ANNA-THERESA LIPP

DIAGNOSE LIPÖDEM?

Du bist nicht allein!

DER
ULTIMATIVE
@POWERSPROTTE-
GUIDE FÜR EIN
GUTES LEBEN

herbig

INHALT

- 4 **Hey Lipödem-Kämpferin, du bist nicht allein!**

TEIL 1

- 7 **Über das Lipödem
und die Grundlagen deiner Therapie**
- 9 **Ein Mädchen, das in die Welt auszog, um dem Lipödem
die Stirn zu bieten**
- 19 **Die konservative Therapie**
- 27 **Die operative Therapie**

TEIL 2

- 33 **Dein Fahrplan
nach der Diagnose**
- 35 **So findest du die richtigen Therapiebegleiter**

TEIL 3

- 53 **Selbstmanagement
Was gehört dazu?**
- 55 **Nimm die Zügel in die Hand**
- 69 **Lass deine Ernährung mehr Freund als Feind sein**
- 85 **Sport mit Lipödem – Was bringt er wirklich?**
- 93 **Schmerzmanagement – Was kann deine Lipödem-Schmerzen
lindern?**

TEIL 4



- 101 **Du bist mehr, als dein Lipödem
... viel mehr**
- 103 **Finde neues Selbstbewusstsein**
- 127 **Kann ich trotz Lipödem attraktiv sein?**
- 133 **Lipödem in der Partnerschaft**

TEIL 5



- 139 **Die Liposuktion
Ein realistischer Blick auf die Dinge**
- 141 **Zwischen Hoffnung, Euphorie und Ungewissheit**

TEIL 6



- 159 **Was ist langfristig zu tun?
Nimm dein Glück selbst in die Hand!**
- 161 **Setze dir deine Ziele**

- 169 Danksagung
- 170 Zum Weiterlesen
- 172 Bildnachweis
- 172 Impressum

Hey Lipödem-Kämpferin, du bist nicht allein!

Die Diagnose Lipödem kann vieles sein: erleichternd, überwältigend, überraschend. Doch eines haben alle frisch Diagnostizierten gemeinsam: Sie sind sich ihrer wahren Stärke noch gar nicht bewusst. Gut, natürlich wollte ich dieses Buch motivierend beginnen. Doch die Wahrheit über das Leben mit einem Lipödem lässt sich eben nicht nur mit Kampfansagen ertragen. Manchmal braucht es einfach Verständnis, Einfühlungsvermögen und die richtigen Worte zur richtigen Zeit. Etwas, das vor allem Betroffene einander geben können. Genau das findest du hier.

Mit der Diagnose ändert sich das Leben von einem Moment auf den anderen. Eben war das Lipödem vielleicht noch eine vage Vermutung oder die Symptome hatten noch keinen richtigen Namen, dann kommt man nach einer oft jahrelangen Odyssee aus dem Behandlungszimmer, mehr oder weniger ausführlich beraten, und kann vor lauter unbeantworteten Fragen und Ängsten keinen klaren Gedanken mehr fassen.

Auch ich wurde 2010 als junge Frau Anfang 20 mit starken Schmerzen in den Beinen in die Gefäßklinik überwiesen und hatte noch nie von der Krankheit gehört, die die Phlebologin als Diagnose notierte. Rückblickend würde ich das als Glücksfall bezeichnen, denn schon eine kurze Google-Suche auf Verdacht reicht aus, um in eine latente Panik zu verfallen, eines Tages auf eine Gehhilfe angewiesen zu sein.

Aber das wollen wir jetzt nicht tun, denn du hast ja schon die hoffentlich beste Entscheidung deines Lebens getroffen – du liest gerade dieses Buch.

GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER

Und nun: Willkommen in der Sprottenflotte! Ich bin die Mutti der Lipödem-Community und ab jetzt auch deine Lipödem-Schwester. Gemeinsam schaffen wir das! Mein Name ist Caroline Sprott und ich bin nicht nur eine Flachstrick-Heldin, sondern auch die Power Sprotte. Seit vielen Jahren bin ich fester Bestandteil der Patientenseite der Lymphologie, halte Vorträge, arbeite als Kompressions-Model für den Hersteller medi, habe zusammen mit Natalie Stark zwei Staffeln des Lipödem-Podcasts aufgenommen, den Online-Shop für gutes Selbstmanagement für Kompressionsträgerinnen und -träger Power Sprotte gegründet und führte einige Jahre mit meiner Partnerin Tatiana Herde das Modelabel für Frauen mit Lipödem und Lymphödem, Luna Largo.

Angefangen hat alles mit einem Blog namens Lipödem Mode, weil ich einen Ort brauchte, an dem man, über das Google-Wissen hinaus, alles rund um Lipödem und Lymphödem finden konnte. Das ist zum einen der Grund, warum du in diesem Buch eine große Auswahl an Outfits mit Kompressionsbestrumpfung siehst und zum anderen, warum ich so viel über

das Selbstmanagement des Lipödems weiß. Ich bin sozusagen ein Fossil des Netzwerks. Du bist also in besten Händen. Ich widme dieses Buch dir und all den Gefühlen, die dich jetzt und leider auch noch lange Zeit begleiten werden. Aber das macht nichts, denn die Herausforderungen, die vor dir liegen, werden dich stärker machen und du wirst deinen eigenen Weg finden, auf dem du in deiner eigenen Geschwindigkeit vorankommst! Ein gutes Leben mit einer chronischen Krankheit kann man nur dann gestalten, wenn man sie wirklich annimmt und mit ihr arbeitet. Verdrängung hat noch nie zum Glück geführt, also packen wir es lieber gemeinsam an und planen die volle Flucht nach vorn, mit Ansage und Doppelsalto. Denn du hast ein Recht darauf, glücklich zu sein – auch mit Lipödem!

Für diese wichtige Mission habe ich mir besondere Hilfe geholt, die Ärztin, Chirurgin und Lipödem-Forscherin Dr. Anna-Theresa Lipp. Sie selbst ist Betroffene und damit eine unersetzliche Instanz in der Lymphologie. Anna wird uns medizinische Zusammenhänge verständlich näherbringen und als Sprachrohr zwischen Patientin und Fachkraft fungieren.

Wir führen dich durch die schwierige Anfangsphase, die im ersten Moment keinen Anfang und kein Ende in Sicht hat, nehmen dich an die Hand und bereiten dich so gut es geht auf alles vor, was auf dich zukommt. Wir wissen ganz genau, was du

durchmachst und können dir nur sagen, du bist nicht allein. Und du bist ein sexy Biest. Du weißt es wahrscheinlich nur noch nicht.

SCHRITT FÜR SCHRITT IN DEINEM TEMPO

Die Informationsgewalt der Lymphologie kann direkt nach der Diagnose schnell und durchdringlich wirken und selbst als alter Hase entdecke ich immer wieder neues Wissen. Man lernt also nie aus, aber viel wichtiger ist zu Beginn deines Lebens mit Lipödem, einen Anfang für deinen Weg zu finden. Wenn du ganz frisch diagnostiziert bist, atme erst einmal durch und gib dir die Zeit, deine Gedanken und Gefühle zu sortieren. Ich war auch einmal an diesem Punkt und kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie ratlos und überwältigend diese Situation sein kann.

Dieses Buch soll dir dabei helfen, ohne Überforderung die ersten Schritte in den neuen Abschnitt deines Lebens zu wagen und dabei nicht den Mut zu verlieren. Denn auch wenn du gerade vieles lernen musst, wird jede neue Erkenntnis deine Kompetenz und deinen Zustand nochmals verbessern und Stück für Stück wirst du in deinem ganz eigenen Tempo von der Patientin zur Flachstrick-Heldin. Also packen wir es an!


DEINE CARO



TEIL I

ÜBER DAS LIPÖDEM

und die Grundlagen deiner Therapie



„Es geht im Leben nicht darum zu warten,
dass das Unwetter vorbeizieht.
Es geht darum zu lernen, im Regen zu tanzen.“

ZIG ZIGLAR





Ein Mädchen, das in die Welt auszog, um dem Lipödem die Stirn zu bieten

Meine Geschichte ist nicht ganz so, wie man sie oft hört, wenn es um die Diagnose Lipödem geht. Hinter mir lag kein jahrelanger Leidensweg, sondern eine plötzliche und rapide Zunahme der Schmerzen, die mich an den Rand des Zusammenbruchs und darüber hinaus brachten.

MACHTLOS ÜBER DEN EIGENEN KÖRPER

Mein Lipödem machte sich erstmals etwa 2010 in Form von starken Schmerzen nach einem langen Tag auf den Beinen bemerkbar. Immer öfter konnte ich mich abends kaum noch hinsetzen und langsam wurde mir klar, dass dies keine Ausnahme mehr war und ich das abklären lassen musste. Ich traue es mich kaum zu sagen und ich weiß nicht, welche Planeten in einer Reihe standen, vierblättrige Kleeblätter auf meinem Weg lagen und schwarze Katzen für mich Lotto spielten, doch geistesgegenwärtig überwies mich mein Hausarzt nach einem kurzen Blick auf die Beine an die örtliche Gefäßklinik, wo eine Ärztin praktizierte, die mit der damaligen Koryphäe der Lymphologie studiert hatte – mir widerfuhr ein Glück, das es erschreckenderweise unter Flachstrick-Heldinnen nur selten gibt.

Nach einer kurzen Untersuchung erhielt ich die Diagnose Lipödem, wurde anschließend optimal mit Rezepten für die kommende Therapie versorgt, trug fortan eine Kompressionsstrumpfhose und verfolgte meinen Abnehmplan weiter. Wie

viele andere Betroffene, kämpfte auch ich mit meinem Gewicht und befand mich bereits auf einem guten Weg. Ich habe mir damals nicht viel dabei gedacht, weil ich einfach nicht wusste, wohin das alles führen würde. Damals war die Welt des Lipödems noch eine gänzlich andere, ich wusste nicht, was diese chronische Krankheit für mein Leben bedeuten würde. Ich trug es mit Fassung, denn meine Kompressionsstrümpfe linderten die Schmerzen sehr gut.

Bis ich eines Tages spürte, wie die Krankheit auch in meinen Armen wuchs – zwei Jahre später und ein paar Kilo leichter, als zu Beginn meiner Diagnose. Meine Unbeschwertheit war schon durch die zunehmenden Schmerzen in den Beinen angeknackst, aber mit dem Gefühl, dieses Biest in mir nun nicht mehr kontrollieren zu können, wuchs meine Unsicherheit. Ich bekam Heulkrämpfe, die ich so nicht von mir kannte. Perspektiv- und hoffnungslos spürte ich den fauligen Atem einer drohenden Depression im Nacken. Denn jahrelang unermüdlich gegen die Schmerzen anzukämpfen und allen Optimismus zu verbrauchen, hieß auch, alle

Energie zu investieren. Etwas musste passieren, etwas musste sich ändern. Denn so wie es lief, lief es nicht gut.

RAUS AUS DER NEGATIVEN GEDANKENSPIRALE

Selbst als vermeintlich starke Frau, stand ich vor einem seelischen Abgrund, den ich so noch nie erlebt hatte. Zukunftsängste, Weinkrämpfe und immer stärker werdende Schmerzen zwangen mich in die Knie und ich wusste: Wenn ich mir jetzt nicht etwas einfallen lasse, werde ich in ein psychisches Loch fallen. Was mir damals schon klar war: Der Kraftaufwand, mich aus diesem Loch herauszukämpfen, würde größer sein, als wenn ich vorher handeln und das Schlimmste verhindern würde. Mein Plan stand also fest: Volle Kraft voraus!

Neben einer Kurzzeitpsychotherapie habe ich für mich eine Eigentherapie entwickelt, einen Kodex. Etwas, das mir Mut machen und ein gutes Gefühl geben sollte. Als ich die ersten Armstrümpfe bekam, spürte ich eine große Unsicherheit in mir aufkommen, denn jetzt war ich für die Außenwelt offensichtlich krank. (Was für ein Unsinn, aber dazu später mehr.)

Mit der Zeit merkte ich, dass ich mich umso besser fühlte, je mehr ich die Kompression farblich in meine Alltagskleidung integrierte. Komplimente begleiteten mich durch den Tag und das Gefühl einer guten Rüstung statt eines „Kompressionspanzers“ stellte sich ein. Mit einem guten Look, der mich inspirierte und glücklich machte, prallte alles Negative an mir ab. Sollen sich doch das verdamm-

te Lipödem und all die Ärgernisse des Alltags an mir die Zähne ausbeißen. Wenigstens sehe ich dabei fantastisch aus. Mein Weg war gefunden, ich hatte meinen Frieden mit der Kompressionsbestrumpfung gemacht und die damit verbundenen Ängste begraben. Mein Kopf war endlich frei von der negativen Gedankenspirale und bereit, anderen zu helfen.

KEIN EINZELFALL: TROTZ LIPOSUKTIONEN NICHT BESCHWERDEFREI

Da meine Schmerzen jedoch rasant zunahmen und meine Lebensqualität im zarten Alter von 24 Jahren bedrohlich einschränkten, unterzog ich mich auf eigene Kosten innerhalb von einem halben Jahr drei Fettabsaugungen, sogenannten Liposuktionen. Hierbei wurden erkrankte Lipödem-Fettzellen abgesaugt, in der Hoffnung, dadurch die Schmerzen und auch optischen Symptome zu lindern.

Die Heilungsphase dauert circa ein Jahr und während dieser Zeit ging es mir deutlich besser. Ich war richtig erleichtert und dachte zunächst, es würde vielleicht sogar für immer so bleiben. Doch leider spürte ich nach einem dreiviertel Jahr ein leises Zwickeln in meinen Beinen, später auch in den Armen, und nach und nach kamen die Schmerzen zurück. Seitdem trage ich wieder therapietreu meine Kompressionsstrümpfe an Armen und Beinen und versuche, einen gesunden Lebensstil zu führen und weitere Therapiemöglichkeiten zu erkunden.

Wirklich erklären kann ich die Wiederkehr der Beschwerden nicht, da ich nach



Armstrümpfe tragen zu müssen, stellte mich nicht nur modisch, sondern vor allem psychisch vor eine große Herausforderung.

den Liposuktionen mich sehr motiviert dem Sport und der Ernährung gewidmet hatte. Heute vermuten die Ärzte, dass damals zu wenig abgesaugt wurde. Mittlerweile operiert man noch viel radikaler, was zu besseren Ergebnissen führt.

Dass die Liposuktionen die Beschwerden aus meinem Leben nicht verbannen konnten, ist natürlich sehr bitter für mich. Mein Operateur war immer ehrlich mit mir und klärte mich auch darüber auf, dass er mir keine Garantie dafür geben konnte, nach den Eingriffen schmerzfrei zu bleiben. Somit war ich auf alles gefasst, was da kommen mochte. Jedoch hat dieses schleichende Zurückkommen der Schmerzen mich emotional herausfordert. Schließlich setzte man viel Hoffnung in diese Maßnahme und kann sich vor der Enttäuschung nicht retten, wenn

es anders ausgeht. Aber aufgeben kam für mich nie infrage, schließlich hat man nur dieses eine Leben.

Dies ist ein Kampf für dich, nicht gegen dich. Bedenke jedoch, dass du nicht jeden Tag kämpfen musst, wenn es sich nicht richtig anfühlt. Du bist ein Mensch und keine Maschine, also lass allen Druck los, wenn es dir hilft, wieder zu Kräften zu kommen. Du darfst innehalten und einfach auch mal nur sein. Vielleicht hast du einen lieben Menschen an deiner Seite, den du darum bitten kannst, kurz deinen Rücken freizuhalten. Wir bitten viel zu selten um Hilfe.

DU WIRST DEINE ENERGIEQUELLE FINDEN

Die Diagnose Lipödem kann und wird dich verändern, zum Guten wie zum Schlechten, und das ist gut so. Eines Tages wird sie auch deinen Überlebenswillen wecken, dich stärker machen und entschlossener, der Krankheit zu trotzen.

Viele Menschen da draußen, auch wenn sie nicht chronisch krank sind, kämpfen mit ihrem ganz persönlichen Biest. Finde etwas, das dich herausfordert und dir fünf gute Minuten am Tag schenkt. Etwas, bei dem du dich wie ein Fisch im Wasser fühlst, das dich aber nicht überfordert und dir Raum zum Wachsen gibt. Denn dieses ständige Wachsen gibt dir das Ge-

fühl von Fortschritt und Erfolgserlebnissen. Das kannst du gut gebrauchen.

Ob Gärtnern, Malen, Sport oder eben Mode – wenn du mit diesem Buch fertig bist und eine feste Basis für gute Hoffnung und den Glauben an dich selbst geschaffen hast, kannst auch du deine Egentherapie starten und stärker werden, als du jemals vorher warst. Das Wichtigste ist, zu lernen, dich selbst wertzuschätzen. Es muss keine Liebe sein, aber alles ist besser als Hass, denn das Leben ist zu kurz, um mit sich selbst im Krieg zu stehen.

Nun geh raus und wachse über dich hinaus – ich komm mit!

Was auch immer deine Kraftquelle sein mag, vergiss nie:
„Dein Bestes ist gut genug“.



LIEBE ANNA, WAS GENAU IST EIN LIPÖDEM?

Das Lipödem ist eine chronische Erkrankung des Fettgewebes und vermutlich auch des Bindegewebes, so viel weiß man heute. Die genauen Ursachen sind noch nicht bekannt. Wir haben zwar in den letzten 6–10 Jahren große Fortschritte in der Erforschung des Lipödems gemacht und konnten auch mehrere Gene identifizieren, auf denen das Lipödem codiert und vererbt wird, aber es ist noch zu früh, um daraus eine Gentherapie oder einen Bluttest zu entwickeln. Man muss diese Gene eben nicht nur bei 50 Patientinnen entschlüsseln, sondern bei 5.000 Patientinnen. Das heißt, so eine große Genstudie bräuchte etwa 5.000 bis 10.000 Teilnehmerinnen, um wirklich verlässliche Marker dafür zu finden. Aber wir sind dank vieler Forschungsgruppen weltweit heute an einem viel besseren Punkt als noch vor 5 Jahren und auch in Deutschland hat sich eine starke Forschungsgemeinschaft für das Lipödem entwickelt.

Das Lipödem selbst entsteht meist irgendwann in der Pubertät und ist wahrscheinlich genetisch veranlagt schon immer da. Es äußert sich durch eine Fettverteilungsstörung, durch die sogenannte Lipohypertrophie. Sie ist immer symmetrisch und tritt, anders als bei einem Lymphödem, nicht nur auf einer Seite oder an einem Bein oder an einem Arm auf. Bei einem einseitigen Auftreten oder Befall des Fuß- oder Handrückens, kann der Verdacht auf ein Lymphödem naheliegen. Die Ursachen sind mannigfaltig und es bricht auch nicht bei jedem Mädchen aus, wo die Mutter ein Lipödem hat. Auch die väterlichen Gene spielen eine wichtige Rolle, die Chance liegt also bei 50 : 50.

Woher kommen die Lipödem-Schmerzen?

Der sensorische Apparat und seine Tastkörperchen reichen bis in unser Fettgewebe hinein. Der Lipödem-Schmerz ist wahrscheinlich ein Nebenprodukt dieser vielen Nervenfaser-Enden, die im tiefen Fettgewebe, der sogenannten Lipödem-Fettschicht, sitzen und auch gereizt werden können. Wenn jetzt der Druck im Gewebe steigt, weil die Lipödem-Fettzellen größer werden, sich vermehren oder aufgrund von Stauungen im Lymphsystem, dann werden auch bestimmte Zytokine, also Botenstoffe ausgeschüttet, die sagen, „Hilfe, Hilfe, hier haben wir ein Problem“. Daraufhin wandern Immunzellen, Makrophagen, ein und Entzündungsmediatoren werden ausgeschüttet.

Diese reizen die Nervenfasern. Das ist sehr komplex und leider bin ich keine Schmerzforscherin, aber ich habe mich viel mit diesem Thema und seinen Zusammenhängen beschäftigt.

Der Lipödem-Schmerz ist ein Druckschmerz, der sich auch durch Absaugen des Lipödempfettgewebes, der Liposuktion, bessert. Man kann nie vorher-sagen, ob er nach den Eingriffen verschwindet oder nicht, aber er wird oft besser. Ich wundere mich immer wieder, wenn ich am Tag nach der OP die Patientinnen besuche und sie berichten, dass sie bis auf den Wundschmerz schmerzfrei sind. Ihre Wahrnehmung der operierten Körperteile, z. B. leichtere Arme oder schmerzfreie Waden, lässt darauf schließen, dass die Entfernung des betroffenen Fettgewebes den Druck und damit die Schmerzen lindert.

Dies ist eine von vielen möglichen Erklärungen für die Entstehung der chronischen Schmerzen. Bedauerlicherweise gibt es auch Frauen, die nach einer Fettab-saugung nicht schmerzfrei sind oder bei denen die Schmerzen wieder auftreten. Die Gründe hierfür sind ebenso vielfältig und schwer zu erklären, da auch das Lymphgefäßsystem und eventuell auftretende Schwellungen eine Ursache für wiederkehrende oder schwankende Schmerzen sein können. Das Lymphsystem ist sehr dynamisch und ständig in Bewegung. Es kann sich im Laufe des Lebens immer wieder verändern, neue Verästelungen bilden, sich verschlechtern oder verbessern.

Deshalb ist es mir sehr wichtig, die Kompressionsstrümpfe auch nach der Liposuktion nicht nur im Heilungsjahr, sondern je nach Bedarf und Herausforderung im Alltag und Beruf weiter zu tragen und nicht in die Ecke zu werfen. Dabei gibt es keine "one fits all"-Regel – jedes Lipödem ist individuell und so muss man auch das Tragen der Kompression nach dem Heilungsjahr sehen. Wenn es guttut, ist es richtig, sie noch zu tragen. Macht sie keinen Unterschied, ist es eher sinnvoll, damit aufzuhören. Ich selbst bin insgesamt 5 Mal abgesaugt worden vor vielen Jahren und trage jetzt noch gerne bei Belastungen im OP (also 3–4 Tage pro Woche) meine Flachstrick-Kompression, aber in der Freizeit verzichte ich darauf.

Kann Lipödem auch an anderen Stellen des Körpers entstehen, außer an Beinen und Armen?

Als ehemalige Lipödem-Patientin kann ich dir sagen: Ja, sicherlich. Bei mir war es nach der 2. Bein-OP leider so, dass es auch andere Regionen mitbe-

EIN MÄDCHEN, DAS IN DIE WELT AUSZOG, UM DEM LIPÖDEM DIE STIRN ZU BIETEN

