

# ERNÄHRUNG

## bei Endometriose

50 REZEPTE GEGEN REGELSCHMERZEN UND  
CHRONISCHE UNTERLEIBSSCHMERZEN



INKLUSIVE  
NÄHRWERTANGABEN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden

# Inhaltsverzeichnis

1. **ENDOMETRIOSE IST KEIN SCHICKSAL, DEM MAN SICH WILLENLOS HINGEBEN MUSS**
2. **DIE ERNÄHRUNG IST EINE DER GRÖßTEN STELSCHRAUBEN UNSERES KÖRPERS**
3. **DIAGNOSE ENDOMETRIOSE UND IHRE SYMPTOME**
4. **BASIS WISSEN FÜR DIE ERNÄHRUNG BEI ENDOMETRIOSE**
5. **PRAKTISCHE ALLTAGSTIPPS**

## 1. COMFORT FOOD

**KLASSISCHER SCHWEINEBRATEN MIT LECKEREM WIRSINGPÜREE**

**PIZZA MIT THUNFISCHBODEN**

**PFANNKUCHENROLLE MIT SCHINKEN**

**BRATKARTOFFELN AUS KOHLRABI**

**HÄHNCHENGYROS AN GURKENSALAT**

**LECKERER FETA-GRILLKÄSE**

**ZUCCHINI-LASAGNE**

**WARME KÄSESUPPE MIT PILZEN**

**AUBERGINEN-POMMES-STICKS**

**SPITZKOHL-HACKPFANNE**

**PIZZASUPPE**

## 2. HEALTH BOOSTER

**INGWER-TOMATENSUPPE**

**SMOOTHIE-BOWL**

**FETA-ROTE-BEETE-SALAT**

**VITAMINREICHE BROKKOLISUPPE**

**PIZZA MIT SPINAT UND LACHS**

**GRÜNE FRÜHSTÜCKS-VITAMIN-BOMBE**

**ROSENKOHL-SUPPE MIT KOKOS**

**CHICORÉE ÜBERBACKEN**

**LECKERER SALAT MIT TRAUBEN UND RADICCHIO**

**CHIA-PUDDING MIT SUPERFOOD**

## 3. TO GO

**BÄLLCHEN AUF ZUCCHINIBASIS MIT KÄSE**  
**SCHNITZEL AUS KOHLRABI**  
**BROT MIT CHIASAMEN UND KAROTTEN**  
**GEFÄCHERTES HÜHNCHEN MIT PESTO UND OFENGEMÜSE**  
**BASISPIZZA OHNE MEHL**  
**LECKERE VOLLWERTIGE BRÖTCHEN AUF QUARKBASIS**  
**MEDITERRANE ZUCCHINI-PIZZA-BAGUETTES**  
**LECKERE QUICHE MIT SPINAT FÜR UNTERWEGS**  
**GEBACKENER BLUMENKOHL LECKER GEWÜRZT**  
**HERZHAFTE WAFFELN MIT SCHINKEN UND KÄSE**

#### **4. DESSERTS**

**TASSENKUCHEN AUS DER MIKROWELLE**  
**FRUCHTIGES JOGHURT-DESSERT MIT BLAUBEEREN**  
**SCHOKOLADIGER TASSENKEKS**  
**GESUNDES BOUNTY**  
**GESUNDE WAFFELN**  
**SCHOKO-PIZZA**  
**KAFFEE-CREME**  
**ZIMTKUGELN**  
**BIRNENKUCHEN**  
**KÜRBISKEKSE**  
**GESUNDE SCHOKO-BROWNIES**  
**FRUCHTIGER FROZEN-JOGHURT**  
**GESUNDE MILCHSCHNITTE**

#### **5. HEALTHY HERBS**

**TEE GEGEN SCHMERZBEGLEITETE BLUTUNGEN**  
**ENTKRAMPFENDER TEE**  
**TEE BEI ZU STARKER MENSTRUATION**  
**TEE FÜR HORMONELLE BALANCE UND DIE GEBÄRMUTTERSTÄRKUNG**  
**SCHÜBLER-SALZ**  
**TRAUBEN-SILBERKERZEN-TEE**

# ***1. Endometriose ist kein Schicksal, dem man sich willenlos hingeben muss***

Endometriose ist eine Krankheit, die in den letzten Jahren immer mehr an Aufmerksamkeit gewonnen hat und das nicht ohne Grund. Wenn Sie durch den Buchtitel neugierig geworden sind, hat die Erkrankung Endometriose einen Platz in Ihren Gedanken, wenn nicht sogar schon in Ihrem Leben eingenommen. Jede Frau, die an Endometriose erkrankt ist oder noch vermutet, daran erkrankt zu sein, ist eine Heldin, die ihren Beschwerden täglich die Stirn bietet. Die alltäglichen Beeinträchtigungen der Krankheit stellen eine große Bürde dar. Endometriose ist so allgegenwärtig, da besonders in der aktuellen Zeit und durch bessere Forschungsmethoden festgestellt wird, dass diese Erkrankung als Antwort auf das große Fragezeichen hinter den Beschwerden vieler Frauen gesehen werden kann.

Neben vielen ausschweifenden, fachmedizinischen und sehr theoretischen Texten stützt sich dieses Buch auf die wichtigsten Informationen, um die Krankheit verständlich und greifbarer machen zu können. Hier erwartet Sie eine überzeugende Kombination aus einem Einblick in die Krankheit und worum es sich bei Endometriose genau handelt sowie realitätsnahen Tipps. Nach dem informativen Teil folgen 50 leckere Rezepte, die von Comfort Food über Health Booster bis zu vielfältigen Desserts jeden Geschmack abdecken und beim Umgang mit Endometriose sehr unterstützend wirken können. Die Ernährung spielt bei diesem Krankheitsbild nämlich eine deutlich größere Rolle, als Sie vielleicht angenommen haben.

Wir wünschen Ihnen daher eine spannende Reise durch die unbekanntere Welt der Krankheit, hoffentlich eine große Linderung Ihrer Beschwerden durch die Anwendung der Inhalte und viel Spaß beim Kochen der leckeren Rezepte.