

- 7 **Zu diesem Buch**
- 9 **Endometriose – ein Überblick**
- 10 **Was ist Endometriose?**
 - 10 Harte Zahlen
 - 11 Mögliche Symptome
 - 12 Diagnosemöglichkeiten – kurz und knapp
 - 12 Wo versteckt sich dein Chamäleon?
 - 13 Die Klassifikationen rASRM und ENZIAN
 - 15 Therapiemöglichkeiten – kurz und knapp
 - 16 Der Weg bis zur Diagnose
- 17 **Darmflora, Verdauung und Co.**
 - 17 Was passiert bei der Verdauung?
 - 20 Darm und Mikrobiom
 - 22 Der Endobelly
 - 24 Essen bei künstlichem Darmausgang
 - 24 Das Ernährungstagebuch
 - 28 Dein Entgiftungssystem
- 32 **Hormonelle Abläufe**
 - 32 Die Hormone
 - 34 Nährstoffe für Zyklusphasen und Endometriose
- 41 **Talking about Food**
- 42 **Die Basis für eine gesunde Ernährung**
 - 42 Der gesunde Teller
 - 43 Fünf am Tag
 - 43 Genug getrunken?
 - 44 Verpackungen richtig lesen
 - 48 Gibt es gar keine Verbote?
- 50 **Wichtige Nährstoffe bei Endometriose**
 - 50 Die B-Vitamine
 - 52 Carotinoide, Retinsäure und Vitamin A
 - 53 Vitamin C
 - 53 Vitamin D
 - 54 Vitamin E
 - 55 Eisen
 - 55 Magnesium
 - 57 Jod
 - 57 Selen
 - 57 Zink
 - 58 Saponine
 - 58 Flavonoide
 - 58 Resveratrol
- 59 **Entzündungen reduzieren**
 - 59 Entzündungsmediatoren
 - 61 Allgemein entzündungshemmende Ernährung
 - 62 Zucker und Süßstoffe
 - 65 Gluten und Weizen
 - 66 Tierische Fette und Omega-3-Fettsäuren
 - 69 Phytoöstrogene in Soja und Co.

73 Allergien, Intoleranzen und Co.

73 Unverträglichkeiten

74 Allergien

76 Intoleranzen

76 Histaminintoleranz

79 Laktoseintoleranz

81 Intoleranz gegen Fructose und Sorbit

85 Glutensensitivität vs. Zöliakie

89 Entspannung für deinen Körper

**90 Stress im Kopf
= Stress im Körper**

90 Disstress und Eustress

90 Was passiert in Stresssituationen?

91 Dein »Feier«-Abend-Menü

93 Entspannen durch Düfte

93 Rauchen schadet

94 Stress abbauen

94 Embodiment – positive Emotionen verkörpern

95 Bewegung hilft heilen

96 Wann brauche ich psychotherapeutische Hilfe?

97 Kleine Oasen im Alltag schaffen

105 Rezepte

106 Guter Start in den Tag

116 Suppen, Salate und andere Kleinigkeiten

130 Hauptsachen

146 Snacks, Desserts und Co.

158 Abschließende Worte

159 Danksagung

160 Service

160 Quellenangaben

162 Sachverzeichnis

163 Rezeptverzeichnis

**165 Empfehlungen von
Nicole R. Heinze**