

- 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.

<b>73 Allergien, Intoleranzen und Co.</b>	
73 Unverträglichkeiten	105 Rezepte
74 Allergien	106 <b>Guter Start in den Tag</b>
76 Intoleranzen	116 <b>Suppen, Salate und andere Kleinigkeiten</b>
76 Histaminintoleranz	
79 Laktoseintoleranz	130 <b>Hauptsachen</b>
81 Intoleranz gegen Fructose und Sorbit	146 <b>Snacks, Desserts und Co.</b>
85 Glutensensitivität vs. Zöliakie	
<b>89 Entspannung für deinen Körper</b>	158 <b>Abschließende Worte</b>
<b>90 Stress im Kopf = Stress im Körper</b>	159 <b>Danksagung</b>
90 Disstress und Eustress	160 <b>Service</b>
90 Was passiert in Stresssituationen?	160 <b>Quellenangaben</b>
91 Dein »Feier«-Abend-Menü	162 <b>Sachverzeichnis</b>
93 Entspannen durch Düfte	163 <b>Rezeptverzeichnis</b>
93 Rauchen schadet	165 <b>Empfehlungen von Nicole R. Heinze</b>
<b>94 Stress abbauen</b>	
94 Embodiment – positive Emotionen verkörpern	
95 Bewegung hilft heilen	
96 Wann brauche ich psychotherapeutische Hilfe?	
97 Kleine Oasen im Alltag schaffen	