

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 5 |
| Einleitung | 13 |
| Warum ein Buch über Ernährung bei Endometriose? | 18 |
| Wie verwende ich dieses Buch? | 21 |
| Teil I: Was ist Endometriose? | 23 |
| 1. Wie entsteht Endometriose? | 24 |
| 2. Formen und Diagnose der Endometriose | 27 |
| 3. Therapie der Endometriose | 43 |
| 4. Endometriose und Schmerzen | 61 |
| 5. Endometriose und Kinderwunsch | 64 |
| 6. Auswirkungen der Endometriose auf die Psyche | 66 |
| 7. Männer und Endometriose | 69 |
| 8. Wann hat die Endometriose ein Ende? | 70 |
| 9. Zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten bei Endometriose | 72 |
| 10. Traditionelle Chinesische Medizin | 73 |
| 11. Ernährungsberatung | 74 |
| Teil II: Westliche und östliche Sichtweise der Endometriose | 79 |
| 1. Endometriose aus westlicher Sicht | 79 |
| 2. Endometriose aus Sicht der TCM | 80 |
| 2.1 Grundbegriffe der TCM | 82 |
| 2.2 Die 5 Wandlungsphasen | 87 |
| 2.3 Innere Einflüsse | 93 |
| 2.4 Äußere Einflüsse | 95 |
| 2.5 Neutrale Einflüsse | 97 |

| | | |
|---|---|------------|
| 3. | Westliche und östliche Sichtweise der Menstruation | 102 |
| 3.1 | Westliche Sichtweise | 102 |
| 3.2 | Östliche Sichtweise | 103 |
| Teil III: Ernährung und Endometriose | | 106 |
| 1. | Auswirkungen der Endometriose | 106 |
| 1.1 | Was macht die Endometriose mit mir? | 106 |
| 1.2 | Körperlich und seelisch-was macht Beschwerden? | 106 |
| 1.3 | Schmerzen | 107 |
| 1.4 | Unfruchtbarkeit | 108 |
| 1.5 | Begleiterscheinungen | 109 |
| 2. | Wie kann Ernährung auf die Endometriose Einfluß nehmen? | 111 |
| 2.1 | Aus westlicher Sicht | 111 |
| 2.2 | Aus Sicht der chinesischen Ernährungslehre | 156 |
| 3. | Die individuelle Ernährungsberatung | 166 |
| Teil IV: Tipps zur Selbsthilfe | | 171 |
| 1. | Finde Deinen Weg | 171 |
| 2. | Was anderen Frauen geholfen hat | 171 |
| 3. | Die ersten Schritte nach der Diagnose | 179 |
| Teil V: Rezeptteil | | 184 |
| 1. | Ernährung im Wandel..... | 186 |
| 2. | Grundlegende Ernährungsempfehlungen | 187 |
| 3. | Die 10 goldenen Regeln | 189 |
| 4. | Ernährungstipps bei Endometriose | 194 |
| 5. | Lebensmittel, die Sie vorrätig haben sollten | 198 |
| 6. | Starthilfe- die erste Woche vorausgeplant | 200 |
| 7. | Rezepte | 204 |
| 8. | Snacks | 255 |

| | | |
|-----|---|-----|
| 9. | Getränke | 257 |
| 10. | Was wähle ich in Büro, Kantine, Restaurant? | 258 |
| 11. | Ernährung in besonderen Situationen | 261 |
| | 11.1 Bei akuten, starken Schmerzen | 261 |
| | 11.2 Nach Ihrer Operation | 264 |
| | 11.3 Parallel zur GnRHAanaloge Gabe | 265 |
| 12. | Wichtige Lebensmittel | 266 |
| 13. | Nahrungsergänzung | 270 |
| | Literaturempfehlungen | 272 |
| | Selbsthilfegruppen | 273 |
| | Interessante Links | 278 |
| | Literaturverzeichnis | 279 |
| | Tabellen- und Abbildungsverzeichnis | 280 |
| | Bildernachweis | 280 |
| | Stichwortverzeichnis | 281 |
| | Dank | 287 |