

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 GnRHAnaloga 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