

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. Diagnose der Endometriose	27
3. Therapie der Endometriose	43
4. Endometriose und Schmerzen	62
5. Endometriose und Kinderwunsch	64
6. Auswirkungen der Endometriose auf die Psyche	66
7. Männer und Endometriose	70
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	160
2.3	Einflüsse der mediterranen Ernährung	170
3.	Die individuelle Ernährungsberatung	174
Teil IV: Tipps zur Selbsthilfe		178
1.	Finde Deinen Weg	178
2.	Was anderen Frauen geholfen hat	178
3.	Die ersten Schritte nach der Diagnose	186
Teil V: Rezeptteil		191
1.	Ernährung im Wandel	193
2.	Grundlegende Ernährungsempfehlungen	194
3.	Die 10 goldenen Regeln	196
4.	Ernährungstipps bei Endometriose	201
5.	Lebensmittel, die Sie vorrätig haben sollten	205
6.	Starthilfe – die erste Woche vorausgeplant	206
7.	Rezepte	210

8.	Snacks	272
9.	Getränke	274
10.	Was wähle ich in Büro, Kantine, Restaurant?	275
11.	Ernährung in besonderen Situationen	278
11.1	Bei akuten, starken Schmerzen	278
11.2	Nach Ihrer Operation	281
11.3	Parallel zur GnRHAnaloga Gabe	282
12.	Wichtige Lebensmittel	283
13.	Nahrungsergänzung	287
	Literaturempfehlungen	289
	Selbsthilfegruppen	290
	Interessante Links	294
	Literaturverzeichnis	294
	Tabellen- und Abbildungsverzeichnis	295
	Bildernachweis	295
	Stichwortverzeichnis	296
	Dank	302