Inhalt

- 9 **Einführung**

- 12 **Diagnose Endometriose**
 - Wie gelangen Gebärmutter-schleimhautteilchen in den Bauchraum?
 - 14
 - Warum verursacht versprenkelte Gebärmutter-schleimhaut Beschwerden?
 - 15

- 18 **Die Symptome**
 - Genetische, hormonelle, immunologische und mechanische Faktoren
 - 20
 - Warum ist Endometriose so schwierig zu diagnostizieren?
 - 23

- 25 **Die Behandlung der Endometriose**
 - Die medikamentöse Behandlung
 - 27
 - Komplementäre Therapien
 - 30

- 34 **Schmerzgeschehen und Schmerzerleben**
 - Was ist Schmerz?
 - 35
 - Wann ist ein Schmerz chronisch?
 - 38

- Warum leiden manche Endometriosefrauen an chronischen Schmerzen, andere hingegen nicht?**
 - Verwachsungen und Narben
 - 41
 - Phänomen Phantomschmerz
 - 43

- 44 Schmerzdämpfende körpereigene Reaktionen
- 46 Verletzung von Nerven bei Endometriose
- 48 Risikofaktoren für die Entstehung chronischer Schmerzen

51 **Wie kann ich mir selbst helfen?**

52 **Schmerzbewältigungs-Strategien**

- 52 Der Notfallkoffer
- 53 Schmerzauslösende und schmerzverstärkende Faktoren

54 **Das Salutogenese-Konzept**

- 54 Wissen Sie, was Gesundheit bedeutet?
- 55 Faktoren, die Ihre Gesundheit schützen

60 **Ein gesundheitsfördernder Umgang mit Stress**

- 61 Wann Stress krank machen kann
- 64 Auf Frühwarnsignale reagieren
- 67 Langfristige Veränderungen zur Stressbewältigung

73 **Welchen Einfluss hat unsere Ernährung?**

- 75 Ernährung und Immunsystem
- 78 Was hat es mit dem Weizen auf sich?

81 **Meine Ernährung unter der Lupe**

- 81 Der erste Schritt: Woraus besteht eigentlich meine Nahrung?
- 83 Der zweite Schritt: Ab sofort weizenfrei!
- 84 Der dritte Schritt: Weniger Zucker!
- 85 Der vierte Schritt: Mehr Obst und Gemüse!
- 86 Anregungen für Ihre Ernährungsumstellung

86	Die Qualität der Nahrungsmittel
87	Modifizierte Stärke & Co.
88	Was bedeutet glutenfrei?
88	Versteckter Weizen
89	Bio(-logisch)
90	Nährstoffe
91	Nahrungsergänzungen
97	Übersäuerung
100	Trotz Fehler zum Erfolg
101	Weizenfreie Koch-Ideen
101	Zum Frühstück
106	Für Zwischenmahlzeiten & Snacks
107	Suppen-Varianten
111	Hauptmahlzeiten
115	Abendbrot oder Mittagessen für Berufstätige
	Zwei schnelle Fischgerichte für die Zufuhr
120	ungesättigter Fettsäuren
122	Weizenhaltige Desserts weizenfrei zubereitet
127	Schlusswort
128	Hilfreiche Adressen
129	Quellenverzeichnis
132	Sachregister
143	Literaturempfehlungen