# Sachverzeichnis


**A**
Alkohol 31, 78
Allergien 74, 75
Antioxidanzien 36, 54
Atmen 97
Ausmahlungsgrad von Mehlen 78
autogenes Training 99

**B**
Ballaststoffe 21, 22, 28, 36, 38, 42, 43, 102
Beta-Carotin 52
Bewegung 95
B-Vitamine 38, 50, 52

**D**
Darmflora. Siehe Mikrobiom
Düfte 93

**E**
Eisen 34, 55, 68
Embodiment 94
Endobelly 22, 23, 24, 65
Endometriose
– Definition 10
– Diagnose 12
– Formen 12
– Klassifikationen 13, 15
– Symptome 11
– Therapiemöglichkeiten 15
Entzündungsmediatoren 59
Ernährungspyramide 61
Ernährungstagebuch 24, 28

**F**
Flavonoide 58
FODMAP 23
Fructose 81, 83
Fructoseintoleranz 81, 82
FSH 33
fünf am Tag 43

**G**
gesunder Teller 42
Glutathion 36
Gluten 65, 85, 87, 103
Glutenunverträglichkeit 86

**H**
Hafer 86
Histamin 31, 35, 36, 58, 59, 60, 74
Histaminintoleranz 76, 77, 78
Hormone 32

**I**
Intoleranzen 76

**J**
Jod 57

**K**
Kalzium 36, 38
Kinderwunsch 11, 13, 16, 31, 38
künstlicher Darmausgang 24
Kunststoffe 71

**L**
Laktoseintoleranz 79, 80, 81
Leber 28
LH 33

**M**
Magnesium 25, 35, 36, 38, 55
Massage 98
Masturbation 100
Meditation 99
Mikrobiom 17, 20, 21, 22, 23, 73

**N**
Nebennieren 30
Nieren 28

**O**
Omega-3-Fettsäuren 38, 60, 62, 66, 67, 102
Omega-6-Fettsäuren 60, 66
Östrogene 10, 21, 30, 32, 35, 36, 60, 63, 69, 91

**P**
Parabene 70
Pflanzenschutzmittel 70
Phytoöstrogene 69
Präbiotika 21
Probiotika 21
Progesteron 22, 30, 33, 35, 91
progressive Muskelentspannung 99
Prostaglandine 22, 60, 100
Psychotherapie 96

**R**
Rauchen 93
Reizdarm 16, 23, 87
Resveratrol 58
Rheumadiät 61

**S**
Saponine 58
Selen 38, 57
Serotonin 25
Sorbit 83
Sorbitintoleranz 83, 84
Stress 23, 24, 30, 34, 73, 90, 91, 94, 97, 99, 100
Süßstoffe 21, 62, 64, 82

**T**
Talkum 72
Titandioxid 72
Transfettsäuren 68, 102
Trinken 43, 44

**U**
Unverträglichkeiten 73

**V**
Verdauung 17, 19
Verpackungen 44
Vitamin A 52, 53
Vitamin C 35, 38, 53, 55
Vitamin D 36, 53
Vitamin E 54

**Y**
Yoga 99

**Z**
Zink 35, 57
Zöliakie 85
Zucker 21, 38, 46, 62, 63, 64, 78, 82
Zutatenliste 47
Zyklus 11, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 57, 69, 95
– Eisprung 36
– Follikelphase 35
– Lutealphase 38
– Menstruationsphase 34
– Nährstoffe 34


aus: Heinze, Die beste Ernährung bei Endometriose (ISBN 9783432118161) © 2024 TRIAS Verlag

# Rezeptverzeichnis


**A**

**Ananas**
– Obstsalat 37
Antipasti 129

**Äpfel**
– Apfel-Karotten-Salat mit Mandelblättchen 119
– Obstsalat 37
– Rote-Bete-Salat 121

**B**

Basilikum-Pesto 125

**Beeren**
– Heidelbeer-Hafer-Frühstück 108
– Hirsebrei 108
– Kokos-Milchreis mit frischen Beeren 156
– Obstsalat 37
– Quarkcreme mit Beeren und Baiser 157
– Rote Grütze 156
– Wohlfühl-Haferauflauf 107

**Birnen**
– Ziegenkäse-Birnen-Flammkuchen 140

Blitzeis 157

**Blumenkohl**
– Blumenkohl-Curry mit Quinoa 134
– Blumenkohl mit Kurkuma und Tahini 134
– Gemüse-Kartoffel-Auflauf 136

**Brokkoli**
– Gemüse-Kartoffel-Auflauf 136

Brownie 147

**C**

**Champignons**
– Antipasti 129
– Champignons mit Ricottafüllung 126

**Chiasamen**
– Overnight-Schoko-Chiapudding 110
– Pfannkuchen 112

**E**

Entgiftungstee 29
Essiggurken 126

**F**

Feldsalat mit Kürbis, Sesam und Feta 119

**Feta**
– Feldsalat mit Kürbis, Sesam und Feta 119
– Hafer-Pfannenpizza 131

Frühlingskartoffelsalat 123
Frühstücksbrötchen 112

**G**

**Geflügel**
– Gemüse-Putengeschnetzeltes mit Reis 142
– Hähnchen mit Rosmarinkartoffeln, mediterranes 132
– Hähnchensalat mit Mangochutney, indischer 124
– Kichererbsen-Wraps mit Hähnchen 128
– Kokosreis mit Curry-Pute 132

Gemüsechips 150
Gemüse-Kartoffel-Auflauf 136
Gemüse-Putengeschnetzeltes mit Reis 142
Goldene Milch 56

**Gurken**
– Essiggurken 126
– Frühlingskartoffelsalat 123
– Quinoa-Salat 121
– Sommerrolle 117

**H**

**Hackfleisch**
– Zucchini, gefüllte 133

Haferbratlinge mit Karotten und Hirsepolenta 144
Hafer-Nuss-Brot 113
Hafer-Pfannenpizza 131
Hähnchen mit Rosmarinkartoffeln, mediterranes 132
Hähnchensalat mit Mangochutney, indischer 124
Heidelbeer-Hafer-Frühstück 108

**Hirse**
– Haferbratlinge mit Karotten und Hirsepolenta 144
– Hirsebrei 108
– Paprika, gefüllte, mit Hirse 133
– Reis-Hirse-Brot 115

**I**

Infused Water 45
Ingwer-Zitronen-Minz-Tonic 148

**K**

Kabeljau mit buntem Gemüse 140

**Karotten**
– Apfel-Karotten-Salat mit Mandelblättchen 119
– Gemüsechips 150
– Gemüse-Kartoffel-Auflauf 136
– Gemüse-Putengeschnetzeltes mit Reis 142
– Haferbratlinge mit Karotten und Hirsepolenta 144
– Karotten-Kichererbsen-Brot 115
– Karottenkuchen 152
– Karottenspaghetti mit Mandelsauce 144
– Kartoffel-Gulasch 141
– Sommerrolle 117

**Kartoffeln**
– Frühlingskartoffelsalat 123



## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart

/trias.tut.mir.gut /trias_verlag /triasverlag www.trias-verlag.de/newsletter


aus: Heinze, Die beste Ernährung bei Endometriose (ISBN 9783432118161) © 2024 TRIAS Verlag

– Hähnchen mit Rosmarinkartoffeln, mediterranes 132
– Kabeljau mit buntem Gemüse 140
– Kartoffelgnocchi 141
– Kartoffel-Gulasch 141
– Pommes 129
– Rote-Bete-Kartoffelpuffer 123
Käsebällchen 148
Käsekuchen 153
Käsespätzle 137
Keksteig 153
Kichererbsen-Wraps mit Hähnchen 128
Kirschen
– Rote Grütze 156
Kohlrabi
– Zanderfilet auf Quinoa-Gemüse-Bett 139
Kokos-Limetten-Pannacotta 155
Kokos-Milchreis mit frischen Beeren 156
Kokosreis mit Curry-Pute 132
Kürbis
– Feldsalat mit Kürbis, Sesam und Feta 119
– Kürbissuppe 118
Kurkuma-Knabberkerne 149

M
Mandel-Kokos-Sünde, die kleine 109
Mango
– Hähnchensalat mit Mangochutney, indischer 124
– Obstsalat 37
Milchbrötchen 113

O
Obstsalat 37
Omelett 110
Overnight-Oats 109
Overnight-Schoko-Chiapudding 110

P
Paprika
– Antipasti 129
– Hafer-Pfannenpizza 131
– Hähnchen mit Rosmarinkartoffeln, mediterranes 132
– Paprika, gefüllte, mit Hirse 133
– Paprikaketchup 129
– Paprika-Pesto 125
– Quinoa-Salat 121
– Spaghetti mit Paprikasauce 142
Pastinaken
– Putenfilets mit Pastinaken-Püree 139
Pfannkuchen 112
Polenta mit Ofengemüse 145
Pommes 129
Powershot mit Ingwer und Kurkuma 39
Putenfilets mit Pastinaken-Püree 139

Q
Quarkcreme mit Beeren und Baiser 157
Quinoa
– Blumenkohl-Curry mit Quinoa 134
– Quinoa-Salat 121
– Zanderfilet auf Quinoa-Gemüse-Bett 139

R
Radieschen
– Frühlingskartoffelsalat 123
– Sommerrolle 117
Reis-Hirse-Brot 115
Rote Bete
– Gemüsechips 150
– Kabeljau mit buntem Gemüse 140
– Rote-Bete-Dip 150
– Rote-Bete-Kartoffelpuffer 123
– Rote-Bete-Salat 121
– Zanderfilet auf Quinoa-Gemüse-Bett 139
Rote Grütze 156

S
Salat to go 120
Snackerbsen 149
Sommerrolle 117
Spaghetti mit Paprikasauce 142
Steckrübensuppe 118
Süßkartoffeln
– Pommes 129

T
Topinambur
– Gemüsechips 150

W
Wohlfühl-Haferauflauf 107

Z
Zanderfilet auf Quinoa-Gemüse-Bett 139
Ziegenkäse-Birnen-Flammkuchen 140
Zucchini
– Antipasti 129
– Gemüse-Putengeschnetzeltes mit Reis 142
– Hafer-Pfannenpizza 131
– Kabeljau mit buntem Gemüse 140
– Zucchini, gefüllte 133

aus: Heinze, Die beste Ernährung bei Endometriose (ISBN 9783432118161) © 2024 TRIAS Verlag