

Endometriose. Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress.

Nicole v. Hoerschelmann, Diametric Verlag 2011.



Da die Ernährungsweise zu jenen Bereichen des Lebens mit Endometriose gehört, auf die Betroffene selbst aktiv Einfluss nehmen können, haben sich die Informationen über eine gesundheitsfördernde Diät bei Endometriose in den letzten Jahren erfreulicherweise stetig vermehrt. In diesen Bereich ist auch die vorliegende Veröffentlichung der deutschen Diplompsychologin Nicole von Hoerschelmann, die beruflich seit langem mit SchmerzpatientInnen arbeitet und selbst jahrelang von Endometriose betroffen war, zu zählen. Sie konnte die Schmerzen durch die Änderung ihrer Lebensweise vollständig eindämmen und stellt ihr Konzept in diesem Buch vor.

Neben Informationen über die Krankheit und ihre Behandlungsmöglichkeiten steht die ideale Zusammensetzung der Nahrungsmittel im Mittelpunkt des

Buches. Hoerschelmann beschreibt ohne „Fachchinesisch“, wieso eine bestimmte Ernährungsweise die Endometriose-assoziierten Beschwerden deutlich verringern kann. Kochrezepte machen das Buch zu einem praktikablen Ratgeber.

In einem weiteren großen Abschnitt setzt sich die Autorin auf bereichernde Art und Weise mit den negativen Auswirkungen von zu großem Stress auf die Förderung von Krankheitssymptomen auseinander und schildert konkrete Möglichkeiten, wie man den im Alltag schnell Überhand nehmenden Stress rechtzeitig erkennen, vermeiden und ändern kann, um zu mehr Schmerzfreiheit zu gelangen.

Der deutsche Diametric-Verlag, in dem auch die bei Endometriose bedeutenden Publikationen von Jörg Keckstein („Endometriose – Die verkannte Frauenkrankheit“) und Angelika Koppe („Mut zur Selbstheilung – Innere Körperreisen und Visualisierungen nach der Methode Wildwuchs“) erschienen sind, bringt mit Hoerschelmanns Endometriose-Ratgeber eine weitere wichtige Publikation zu diesem Thema auf den Markt.

Unverbindlicher Preishinweis laut Amazon: 21,90 Euro