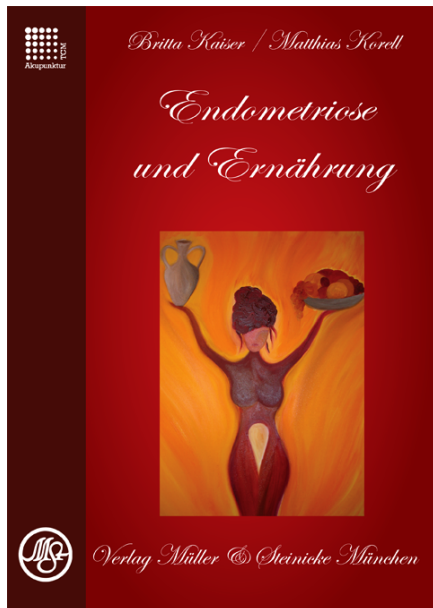


Endometriose und Ernährung.

Britta Kaiser/Matthias Korell, Verlag Müller und Steinicke 2010.



Der chronische Verlauf der Endometriose und die starken Auswirkungen, die die Krankheit auf den Alltag haben kann, machen es für betroffene Frauen häufig nötig, in vielen Bereichen ihres Lebens darauf Rücksicht zu nehmen. In der Ernährung liegt eine große Chance, denn eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Essweise kann von Patientinnen als Zugewinn wahrgenommen werden – man muss sie nicht als Einschränkung sehen. Wie Britta Kaiser, gelernte Chemikerin und Ernährungsberaterin, die selbst 1998 die Diagnose erhielt, in ihrem Buch festhält: Sich Endometriosegerecht zu ernähren, ist nicht aufwändiger und sehr lohnend.

Kaiser hat sich medizinische Unterstützung in der Person des deutschen Endometriose-Facharztes PD

Dr. Matthias Korell geholt. Er widmet sich in einem einführenden Kapitel anschaulich und auch für EinsteigerInnen gut beschrieben der Krankheit selbst, beschreibt ihre Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. So wird die Basis geschaffen, auf der Kaiser ausführlich erklären kann, welche Ernährungsangebote warum für Endometriose-Betroffene geeignet sind.

Kaiser erklärt die Zusammenhänge unserer Nahrung umfassend. Angelehnt an die Ernährungsprinzipien der Traditionell Chinesischen Medizin, ohne ihnen sklavisch zu folgen, und basierend auf den bestehenden wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Endometriose und Ernährung, führt sie ihre LeserInnen in die Bedeutung wichtiger Nährstoffe ein und stellt nachvollziehbare Zusammenhänge her, wieso manche Lebensmittel eine Endometriose anheizen, andere diese positiv beeinflussen können. Praktische Tipps zu Einkauf und Haushaltsführung erleichtern die Umsetzung der Theorie, und besonders wertvoll sind die vielen schmackhaften Rezepte am Ende des Buches, die man direkt nachkochen und genießen kann. In diesem Sinne: Guten Appetit!

Unverbindlicher Preishinweis laut Amazon: 34,90 Euro