

Dorena Pabst

ERNÄHRUNG BEI ENDOMETRIOSE

Ein Ratgeber für Deine endogerechte Ernährung

Inklusive 30
einfache Rezepte



Dorena Pabst

Ernährung bei Endometriose

Ein Ratgeber für Deine endogerechte Ernährung

2021



Namasté

Ich bin Dorena Nina Pabst, Betriebswirtin, Buchhändlerin, Yogalehrerin, Mental Health Mentorin und begeisterte Köchin.

Da ich selbst seit 20 Jahren von Endometriose betroffen bin, beschäftige mich das Thema "Ernährung bei Endometriose" schon seit vielen Jahren. Schnell musste ich feststellen, nur wenige Ernährungsberater und Ärzte sind mit dem Thema vertraut und konkrete Hilfe, ist schwer zu bekommen. Somit habe ich alle Informationen die mir als relevant erschienen intensiv recherchiert und selbst ein Ernährungskonzept erarbeiten, was mir geholfen hat und viel Spaß gemacht hat, schließlich ist Kochen meine Leidenschaft und Ernährung eines meiner Lieblingsthemen.

Übrigens auch ein raumgreifendes Thema bei meinen regelmäßig Workshops die ich zum Thema Selbstfürsorge und Yoga bei Endometriose gebe. Dieser Austausch ist sehr wichtig, dann darüber habe ich viel über verschiedene Unverträglichkeiten im Zusammenhang mit der Krankheit, von meinen Teilnehmerinnen erfahren können, was mir schließlich eine klare Linie aufzeigte, was eine endogerechte Ernährung ausmacht. Dennoch bin ich überzeugt, dass jede Betroffene ihren ganz persönlichen und individuellen Zugang zu einer heilsamen Ernährung finden muss, weil jede Person individuelle Vorlieben, Stoffwechselprozesse und Verträglichkeiten aufweist. Es ist also ein individueller Weg, der aber ganz klar in eine Richtung geht: Heilsam. Aber was ist heilsam?

Nun, aus meiner Sicht ist es neben der Auswahl der "richtigen" Nahrungsmittel, auch die "richtige" Einstellung.

Einige bestimmte Lebensmittel gelten bei vielen Endo-Betroffenen als nicht so gut verträglich, daher verzichte ich in diesem Buch bewusst auf diese Lebensmittel, was aber nicht als Verzicht wahrgenommen werden sollte.

Als Yogalehrerin weiß ich, wie wichtig es ist, den Fokus darauf zu lenken, was möglich ist und was gut tut.

Aus dieser Perspektive kann man sich darüber bewusst werden, wie vielfältig, lecker und gesund die "endogerechte" Ernährung ist. Nur so kann eine Ernährungsumstellung auf Dauer erfolgreich sein.

Das ist meine Erfahrung, die ich teilen möchte, deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

"Ich möchte die Betroffenen inspirieren, ermutigen, und ihnen einen Leitfaden an die Hand geben, ihren Weg hin zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu gehen."

Inhalt

Einleitung.....	6
Was Essen bei Endometriose leisten kann.....	8
Wie Du mit dem Buch arbeitest.....	10
Gesunde Essgewohnheiten etablieren.....	12
Die 5 goldenen Regeln.....	13
Die 5 Troublemaker.....	14
Die Nahrungsmittellampel.....	16
Die heilende Kraft der Gewürze und Kräuter.....	28
Heilkräuter und Tees	35
Wildgemüse	36



SALATE

Löwenzahn-Möhre.....	40
Rotkohl-Orange.....	41
Brokkoli-Rote Beete-Surimi.....	42
Spinatsalat.....	43
Raddicchio Melone.....	44
Grüner Spargel-Salat.....	45
Rote-Beete Carpaccio mit Alfalfa Sprossen.....	46
Lauwarmer Zucchini-Gurkensalat mit Tofu.....	47



SUPPEN

Brokkolisuppe.....	50
Kürbissuppe mit Apfel.....	51
Kartoffelsuppe.....	52
Gelber Linseneintopf mit Gemüse.....	53
Kartoffel Möhreeneintopf mit Reis.....	54
Karottensuppe mit Orangensaft.....	55



HAUPTGERICHTE

Hirse mit Tofu und Gemüsebeilage.....	58
Gefüllter Kürbis an Fenchelgemüse.....	59
Rote Beete mit Kartoffel und Pesto.....	60
Zucchini-puffer mit Hirtensalat.....	61
Spiegelei mit Brennessel und Avocado.....	62
Ofenfisch mit Brokkoli und Fenchel.....	63
Süßkartoffel mit Hirsesalat, Spinat, Sprossen.....	64
Portobello auf Karottensalat.....	65
Schmorgurke mit Bratkartoffel.....	66
Buchweizenpfannenkuchen mit Guarkamole	67
Karottenmaki.....	68
Ofengemüse mit Mini-Dosas.....	69
Kurkumareis mit Wildkräutersoße.....	70
Kurkuma-Quinoa mit Brokkoli und Shitake Pilzen.....	71
Veggy Burger auf Gemüse.....	72
Lachs mit Ofenkürbis.....	73
Glossar.....	74
Über die Autorin.....	78
Bildernachweise und Quellen.....	79
Impressum.....	80

Einleitung

Die Endometriose ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern. Häufig kommt es vor, dass Betroffene neben den üblichen starken Schmerzen während der Periode, unter mannigfaltigen Begleitsymptomen leiden. Typische Beschwerden können unter Anderem das Fatigue Syndrom, PMS, Migräne, Ischias-Schmerzen und Verdauungsprobleme sein. Durch die ständige Belastung kann es sogar zu psychischen Problemen kommen. Hormonelle Abläufe und das Immunsystem sowie entzündliche Prozesse spielen bei der Krankheit eine signifikante Rolle.

Vor dem Hintergrund dieser Tatsache, liegt es nahe, die Krankheit ganzheitlich zu betrachten. Lebensumstände, Gewohnheiten, die Umgebung das soziale Umfeld und noch viele weitere Faktoren nehmen Einfluss auf das Befinden und können das Krankheitsbild beeinflussen.

Dabei spielen aus meiner Sicht äußere Faktoren genau so eine wichtige Rolle, wie innere Faktoren, also Zufriedenheit, positives Denken, Stressmanagement, und eben die Ernährung.

"Kann man über die Ernährung die Endometriose überhaupt beeinflussen?"

Ja, das kann man in der Regel durchaus. Das zeigen viele Erfahrungswerte und auch Experten aus dem Bereich der Endometrioseforschung bestätigen dies. Die Endometriose ist in den allermeisten Fällen eine chronisch verlaufende Erkrankung, sie lässt sich also auch über Ernährung nicht heilen, aber über eine entsprechende Diät kann insbesondere auf Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme und die Beschwerden vor- und während der Periode, wie zum Beispiel die Krämpfe, Einfluss genommen werden und das Wohlbefinden insgesamt, signifikant gesteigert werden. So kann eine leichte Ernährung den Körper entlasten und Vitalstoffe das System unterstützen. Wohingegen andere Lebensmittel den Organismus belasten, und Symptome somit verschlimmert werden können. Unter diesen Gesichtspunkten möchte ich die Leser und Leserinnen unterstützen und inspirieren, ihren ganz individuellen und endogerechten Ernährungsplan zu finden bzw. zu festigen.



Was Essen bei Endometriose leisten kann

1. Entzündungen im Körper und damit einhergehend Beschwerden durch antiinflammatorische Ernährung (entzündungshemmende Lebensmittel) eindämmen.
2. Menstruationsbeschwerden bzw. Krämpfen entgegenwirken, durch eine Auswahl an Nahrungsmitteln mit einem hohen Mineralstoffgehalt, insbesondere Magnesium, Zink und Folsäure.
3. Gesunde, endogerechte Ernährung wirkt sich positiv auf das Immunsystem und das Wohlbefinden aus.
4. Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Bauchschmerzen kann mit Gewürzen, Kräutern und Tees entgegengewirkt werden.
5. Symptome wie Schmerzen, Migräne, Kopfschmerzen und PMS können durch die Reduzierung stark histaminhaltiger Nahrungsmittel, insbesondere in der 2. Zyklushälfte, abgeschwächt werden.
6. Einige Nahrungsmittel und Kräuter enthalten Isoflavone - eine pflanzliche Vorstufe von menschlichen Hormonen, die sich harmonisierend auf den Hormonhaushalt auswirken können. Hinweise darüber findest Du als "Info" neben den Rezepten.



Deine individuelle, endogerechte Ernährung finden - wie Du mit diesem Buch arbeitest

Da jeder Mensch eigene Vorlieben, Verträglichkeiten und letztendlich auch Stoffwechselprozesse aufweist, versuche ich in diesem Ernährungsratgeber nicht die eine richtige Ernährung zu propagieren, sondern vielmehr einen Wegweiser an die Hand zu geben, anhand dessen Du Deine ganz individuelle, endogerechte Ernährung, nach Deinen persönlichen Vorlieben, zusammenstellen kannst. Es war mir ein Anliegen, die Vorteile beziehungsweise Nachteile aufzuzeigen die bestimmte Nahrungsmittel erfahrungsgemäß bei Endometriose haben können. Für die mit Endometriose im Zusammenhang stehenden Beschwerden stehen hier vor allem die entzündungshemmenden Eigenschaften, sowie der Histamingehalt und Zuckergehalt im Fokus. Auf tierische Produkte und Fleisch habe ich weitestgehend verzichtet, mit wenigen Ausnahmen wie Fisch, Schafskäse, Joghurt und Eier.

Mit der Ernährungsampel lässt sich schnell und übersichtlich herausfinden welche Nahrungsmittel im Detail für Beschwerden sorgen *könnten* und welche Nahrungsmittel anhand ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften und ihres Vitalstoff - Gehaltes zu empfehlen sind. Da Histamin eine Rolle bei der Schmerzübertragung spielt, habe ich Nahrungsmittel mit Histamin ebenfalls gekennzeichnet. Allerdings variiert der Histamingehalt enorm und frisches Gemüse und Obst ist größtenteils und erfahrungsgemäß nicht so kritisch zu bewerten wie bestimmte haltbar gemachte Nahrungsmittel die einen hohen Histamingehalt ausweisen. Dabei ist die Reaktion auf Histamin besonders in der zweiten Zyklushälfte zu beobachten. Ansonsten gibt es Hinweise, histaminhaltige Lebensmittel nicht grundsätzlich zu "verteufeln" und zu vermeiden.

Um herauszufinden, ob Du auf einzelne Nahrungsmittel oder bestimmte histaminhaltige Lebensmittel tatsächlich empfindlich reagierst, empfehle ich Dir, ein Ernährungstagebuch zu führen.

Solltest Du etwas im Verdacht haben, es nicht zu vertragen, streiche es für mindestens vier Wochen aus Deinem Ernährungsplan und versuche festzustellen, ob sich dadurch etwas verändert. Bei einem Verdacht auf Unverträglichkeit solltest Du Dich zur Sicherheit von einem Arzt dahingehend untersuchen und testen lassen.

Frauen mit Endometriose leiden zum Beispiel, im Verhältnis zu gesunde Frauen, häufiger unter Verdauungsbeschwerden im Zusammenhang mit Glutenunverträglichkeit. Manche glauben es liege am Gluten dabei können sehr oft auch sogenannte Fodmaps, wie sie in industriell verarbeiteten Backwaren häufig vorkommen, der Auslöser für Verdauungsprobleme sein.

Wie auch immer, in diesem Buch wirst Du keine Rezepte mit Weizenbrot oder Nudeln finden. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mein Bauch sich nach dem Verzehr von Weizenprodukten gerne mal aufbläht, und zum sogenannten "Endobelly" anschwillt - unschön und auch nicht gerade angenehm. Ähnlich ergeht es vielen auch nach dem Verzehr von Süßigkeiten, leider.

Aber kein Grund zu glauben, dass eine endogerechte Ernährung nur aus Entbehrung bestehen würde. Der Gabentisch von Mutter Natur ist reichlich gedeckt mit lauter fantastischen Lebensmitteln die sehr gesund sind und Dir gut tun. Also lassen wir es angehen!



Gesunde Essgewohnheiten etablieren

Aus ayurvedischer Sicht und auch in der Ordnungstherapie wird empfohlen, nicht nur darauf zu achten, was man isst, sondern auch wie man isst. Ich habe mich dadurch inspirieren lassen, was mir insgesamt sehr gut getan hat und sich auch generell, unabhängig von Vorlieben und Verträglichkeiten, gut umsetzen lässt.

Ernährungsempfehlungen aus Ordnungstherapie und dem Ayurveda:

● Regelmäßig und nicht zu oft ...

gebe deinem Körper zwischen den Mahlzeiten genug Zeit, die Mahlzeiten zu verdauen. Empfohlen werden nicht mehr als drei Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen. Nach Möglichkeit in einem gleichbleibenden Rhythmus.

● Nicht zu spät ...

spätestens 2 Stunden vor dem zu Bett gehen, das letzte Mal eine Mahlzeit verzehren – das hilft dem Körper beim Abbau von Giftstoffen und bei der Regeneration. Außerdem schläft man besser.

● Nimm Dir Zeit ...

und vor allem Ruhe, um Deine Mahlzeiten bewusst zu genießen. (keine Ablenkung, keine aufreibenden Diskussionen vor oder während des Essens, kein Smartphone).

● Iss was Warmes ...

ein warmes Frühstück ist gut für Deine Verdauung. Wenn Du nichts warmes isst, solltest Du zumindest ein Glas warmes Wasser morgens vor dem Essen trinken oder einen warmen Tee zum Frühstück, das hilft deinem Körper, die Verdauung in Gang zu setzen. Warme bzw. zimmerwarme Speisen werden von Endometriose-Betroffenen meist besser vertragen als Nahrung direkt aus dem Kühlschrank.

Die 5 goldenen Regeln

NÄHRSTOFFREICH

Stelle Deinem Körper alle wichtigen Nährstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe zur Verfügung. Das heißt, möglichst viel Gemüse, Frisches und Vollwertkost.

REICHLICH OMEGA 3 – WENIG TRANSFETTE

Verwende hochwertige, mehrfach ungesättigte Öle wie Leinöl und Hanföl. Auch Kürbiskerne, Sesamsamen, fetter Seefisch und kalt gepresste Öle enthalten viel wertvolle Fettsäuren wie Linolen-Säure, Gamma Linolen-Säure und Omega-3-Fettsäuren. Sie werden vom Körper benötigt, u.a. um entzündungshemmende Prostaglandine herzustellen. Diese Öle dürfen nicht (!) erhitzt werden oder zum Braten verwendet werden, dafür eignet sich Rapsöl oder Olivenöl (Kein Sonnenblumenöl).

VERWENDE GUTE GEWÜRZE

Sei großzügig mit Gewürzen, die Deine Nahrung bekömmlicher machen und nebenbei auch noch entzündungshemmende und entkrampfende Eigenschaften aufweisen. Spare Salz. Mehr dazu im Kapitel "Heilkraft der Gewürze".

UNBELASTET und NATÜRLICH

Verwende unverarbeitete Nahrungsmittel die möglichst wenig belastet sind und noch viele gesunde Inhaltsstoffe aufweisen. Also gutes, frisches Bio, regional und saisonal einkaufen.

ZYKLUSBEDINGT HISTAMINARM

Da sich im Uterus zahlreiche Histaminrezeptoren befinden, empfiehlt es sich, vornehmlich in der zweiten Zyklushälfte, stark histaminhaltige Lebensmittel zu reduzieren. Dazu zählen unter Anderem haltbar gemachtes wie eingelegtes, gepökelt, geräuchertes, fermentiertes und bestimmte Nahrungsmittel. Auch wieder aufgewärmte Lebensmittel haben einen erhöhten Histamingehalt. Zu viel Histamin kann die Schmerzübertragung verstärken.

Was es zu vermeiden lohnt

die 5 Troublemaker

1. Zucker

Zucker ist ein kurzkettiges Kohlenhydrat, das sehr schnell in den Blutkreislauf gelangt. Das ist isoliert betrachtet erst einmal gar nicht verkehrt. Leider haben wir in unserer heutigen Ernährung viel zu viel davon! Insbesondere weißer Industriezucker und Glukose ist überall und vor allem in Convenience Food versteckt. Zucker ist ein Vitamin- und Nährstoff-Räuber, belastet den Körper durch schnelle Insulinausschüttung- und Senkung was zu Heißhungerattacken und Übergewicht führt und Zucker heizt die entzündlichen Prozesse im Körper ordentlich an. Es liegt also klar auf der Hand: Je weniger Zucker umso besser, darunter fällt leider auch Honig, Sirup, und Ähnliches.

2. Bestimmte Milchprodukte

Viele Endometriose-Betroffene berichten davon, dass die Reduzierung beziehungsweise der Verzicht auf Milch und Milchprodukte sich positiv auf ihr Befinden auswirkte. Ich sehe die Zusammenhänge in der heutigen, industriellen Milchproduktion. Rückstände von Antibiotika, Schwermetallen und besonders von Östrogen in der Milch, können sich ungünstig auf die Endometriose auswirken. Außerdem ist durch die intensive Tierhaltung bei der nicht Heu und Gras, sondern Soja verfüttert wird, die Fettzusammensetzung der Milch ungünstig geworden. Wer Milchprodukte mag, der sollte auf jeden Fall probiotisches wie zum Beispiel Naturjoghurt, oder Kefir aus einer guten Bio-Produktion ausprobieren - diese Produkte wirken sich positiv auf die Darmflora aus.

3. Transfette und Fastfood

Man findet sie in Fastfood, Industrienahrung und Fertigbackwaren, Süßigkeiten etc. – Transfette. Bekannt zum Beispiel als "gehärtete Fette". Sie begünstigen nachweislich Herz Kreislauf- und andere Krankheiten, wirken sich ungünstig auf entzündliche Prozesse aus und belasten den Körper.

Fertigprodukte mit Konservierungsstoffen und künstlichen Zusätzen belasten den Körper, die Leber, können die Darmwände schädigen etc. . **Je unverarbeiteter ein Lebensmittel, umso besser.**

4. Fleisch und Fleischprodukte

Der Körper braucht Eiweiß, aber das muss nicht tierischen Ursprungs sein. Rotes Fleisch und Schweinefleisch, stehen im Verdacht Entzündungsprozesse im Körper zu begünstigen und Schmerzen zu triggern. Zu viel tierisches Eiweiß belastet den Körper, der Harnsäurewert steigt etc. . Wurstwaren enthalten viel Fett, Salz und Histamin. Nicht zu vergessen die Rückstände von Antibiotika, Schwermetallen und Hormonen die man immer wieder in Fleisch findet. All das ist nicht empfehlenswert für einen Körper der nicht gesund ist. Deshalb meine Empfehlung: Wenn Fleisch, dann natürlich aus einer artgerechten Haltung und höchstens 1 Mal pro Woche. Dabei gerne zu Geflügelfleisch und noch besser zu Fisch greifen. Was ich hier noch erwähnen möchte ist, dass ich einen Zusammenhang zwischen häufigem Fleischkonsum und dem Nachtschweiß-Symptom vermute, unter dem Endometriose-Betroffene nicht selten leiden. Warum das so ist , darüber kann ich keine leider Aussage treffen.

5. Backwaren aus weißem Weizenmehl

Backwaren aus Weizenmehl enthalten auf Grund der heutigen, industriellen Verarbeitung häufig sogenannten Fodmams, welche Verdauungsbeschwerden verursachen können. Manche Endobetroffene reagieren auch empfindlich auf das enthaltene Gluten. Generell können Weizenprodukte, zu denen auch Nudeln gehören, Entzündungsprozesse im Körper begünstigen und führen bei vielen Endometriose-Betroffenen zu einem aufgeblähten Bauch. Und natürlich wird auch Getreide intensiv mit Insektiziden und Pflanzenschutzmitteln behandelt.

Wer Backwaren liebt, dem empfehle ich, es lohnt sich, selbst zu backen oder gute Qualität aus einem Handwerksbetrieb zu beziehen.

Roggen- und Dinkelbrot ist eine gesunde Alternative wenn man kein Problem mit Gluten hat.

Die Nahrungsmittel-Ampel

Die Nahrungsmittel-Ampel ist als Kompass gedacht, um herauszufinden welche Nahrungsmittel sich bei Dir im Einzelnen ungünstig beziehungsweise günstig auf die Endometriose auswirken könnten. Die Lebensmittel werden hinsichtlich ihrer entzündungshemmenden, respektive ihrer entzündungsfördernden Eigenschaften sowie ihres Histamin - Gehaltes in drei Stufen kategorisiert:



Entzündungsfördernde Lebensmittel sind mit Rot gekennzeichnet. Da der Körper bei Endometriose immer wieder mit Entzündungsprozessen zu kämpfen hat, macht es definitiv Sinn diese Nahrungsmittel zu reduzieren um etwaige Entzündungsprozesse im Körper nicht auch noch anzufachen und die Beschwerden dadurch zu verschlimmern.



Lebensmittel die Histamin enthalten, oder den Abbau von Histamin blockieren (Histaminliberatoren), oder einen hohen Zuckergehalt haben, sind mit Gelb gekennzeichnet. Da im Uterus viele Histaminrezeptoren angesiedelt sind, können sie, je nach Verträglichkeit, insbesondere in der zweiten Zyklushälfte, die Beschwerden verschlimmern. Nicht jeder reagiert empfindlich auf Histamin und auch nicht alle Lebensmittel die Histamin enthalten müssen zu Beschwerden führen.

Grundsätzlich gilt, je reifer und älter ein Nahrungsmittel ist, desto mehr Histamin hat es ausgebildet. Besonders hoch ist der Histamingehalt in haltbar gemachten Lebensmitteln, wie zum Beispiel fermentiertes Gemüse und bei wieder aufgewärmtem. Histaminhaltige Lebensmittel können aber gleichzeitig andere positive Eigenschaften aufzeigen, daher ist ein Verzicht außerhalb der prämenstruellen Phase nicht unbedingt empfehlenswert, es sei denn es liegt eine Unverträglichkeit gegen Histamin vor. Dieses wäre mit einem Arzt abzuklären.



Antientzündliche und Entzündungshemmende

Nahrungsmittel sind in der Liste mit Grün gekennzeichnet, da sie Deinem Körper gut tun und eine gut verwertbare Nährstoffzusammensetzung aufweisen. Diese Lebensmittel können den Körper durch ihre Inhaltsstoffe bei seiner Heilung unterstützen.

Einige Lebensmittel sind zwar entzündungshemmend weisen aber dennoch einen hohen Histamingehalt auf, so zum Beispiel Sauerkraut. In diesem Fall sind sie in der Nahrungsmittelampel unter Grün **und** Gelb aufgelistet und es ist Deine individuelle Verträglichkeit ausschlaggebend wie viel Dir davon gut tut und wann.

Wenn Lebensmittel entzündungsfördernd **und** histaminhaltig sind, stehen sie natürlich auch unter Rot.

Thema Gluten

Gluten kann Völlegefühl und andere unerwünschte Effekte verstärken, auch wenn keine Unverträglichkeit vorliegt. Daher findet sich hinter den entsprechenden Lebensmittel der Vermerk "glutenhaltig". Die Zusammensetzung des Glutens in den verschiedenen Backwaren, unterscheidet sich zudem und verhält sich wohl mehr oder weniger reaktiv, worauf ich aber hier nicht weiter eingehen werde, da im Falle einer Glutenunverträglichkeit ohnehin ein speziellerer Ernährungsansatz verfolgt werden sollte.

Die Nahrungsmittel-Ampel erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll Dir lediglich als eine Art Kompass dienen und Dir helfen Deine Verträglichkeiten zu überprüfen und mit Deinen Vorlieben und deinem Geschmack zu vereinbaren.

Obst

▲ Antientzündlich

Ananas (Bromelain)
Äpfel (Bioflavonoid; Quercetin)
Bananen (viel Magnesium)
Beerenobst (viel Magnesium, viel Polyphenole)
Birnen
Brombeeren
Cranberries
Erdbeeren
Granatäpfel
Grapefruits
Hagebutten
Heidelbeeren / Blaubeeren
Himbeeren
Holunderbeeren
Johannisbeeren (rot, schwarz)
Kaki
Kakao
Kirschen
Kiwis
Limetten
Mandarinen / Nektarinen
Mango
Orangen
Pflaumen / Zwetschgen
Preiselbeeren
Rote Früchte & Beeren allgemein
Sanddorn

Sauerkirschen
Stachelbeeren
Vogelbeeren / Ebereschenbeeren
Wassermelonen
Weintrauben
Zitronen
Zitrusfrüchte allgemein

▲ Kleine Mengen gelegentlich verzehrbar

Trockenobst (Rosinen, Datteln, Aprikosen)

▲ Ungünstig da entzündungsfördernd

Apfelmus gezuckert
gezuckerte Früchte
Marmeladen
Obstkonserven
Tiefkühlhimbeere



▲ Histaminliberatoren und histaminhaltig

Erdbeeren

Ananas

Kakao

Zitrusfrüchte (werden meist gut vertragen)

Kiwi

Bananen

Birnen

Obst unter der Lupe

Obst ist zwar gesund, weil es viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und auch Mineralien enthält, aber einige Obstsorten enthalten eben auch viel Zucker bzw. Fruktose somit sind ein bis zwei Portionen Obst pro Tag ausreichend. Übrigens Kann auch Fruktose zu einem aufgeblähten Bauch führen.

Zu den **Zucker**-ärmeren Sorten gehören Melonen, Beeren und auch einige Zitrusfrüchte. Im Ayurveda wird empfohlen Obst nicht direkt nach oder vor der Hauptspeise zu verzehren, sondern zwischen den Mahlzeiten. Obst sollte nicht zusammen mit kohlesäurehaltigen Getränken zusammen konsumiert werden, das kann zu Bauchschmerzen und Aufblähung führen.

Noringenin

In Orangen und noch mehr in Grapefruits ist Noringenin enthalten, welches laut einer Studie aus Korea den Wachstum von Endometriosezellen eindämmt. Von einem **häufigen** Verzehr von Grapefruits, bei gleichzeitiger Einnahme von Hormonprodukten wie der Antibabypille, wird allerdings abgeraten, da Inhaltsstoffe der Grapefruit die Wirkung der Hormonpräparate wiederum Verstärken können.

Schadstoffbelastung

Manche Obstsorten zeigen laut Verbraucherschutzzentrale **hohe Rückstände** von Pflanzenschutzmittel auf, dazu gehören zum Beispiel Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren und Trauben aus konventionellem Anbau. Besonders bei importierten Früchten kann man sich nicht sicher sein wie hoch die Belastungen sind, deswegen ist es wichtig, beim Einkauf unbedingt Wert auf gute Bioqualität zu legen, und sich bevorzugt an den saisonalen und regionalen Sorten zu bedienen.

Gemüse

▲ Antientzündlich

Artischocke
Alfalfa Sprossen (selber ziehen)
Algen (Omega-3, Mineralien)
Aubergine / Melanzani
Brokkoli (Vitamin C, Sulforaphane)
Feldsalat
Fenchel
Grünkohl (Iso thiocyanate)
Karotte / Möhren
Kartoffeln (viel Magnesium)
Knoblauch
Kohl, alle Sorten (Iso thiocyanate)
Kohlrabi
Kürbis
Löwenzahn (Leberstärkend)
Mangold
Paprika (besonders rote)
Pastinake
Radieschen
Rettich (Iso thiocyanate)
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl (Iso thiocyanate)
Rucola (Iso thiocyanate)
Salate (alle Sorten immer Bio!)
Shiitake Pilze
Sojasprossen
Spargel (grün/weiß)
Spinat (viel Magnesium)
Tomaten
Weißkraut / Weißkohl (Iso thiocyanate)

Wirsingkohl (Iso thiocyanate)
Zucchini
Zwiebeln (Bioflavonoid; Quercetin)

▲ Ungünstig / entzündungsfördernd

Tomaten aus Konserven
Konservengemüse
Chips
Kartoffelbrei aus der Packung
Koketten
Pommes Frites

▲ Histaminliberatoren und histaminhaltig

Je nach Verträglichkeit:
Tomaten
Tomatenmark (hoher Histamingehalt)
Avocado
Sauerkraut
fermentiertes Gemüse
aufgewärmtes Gemüse
Spinat
Aubergine
Oliven
Pilze: Champignons
In Essig eingelegtes Gemüse

Hülsenfrüchte

TIPPS für die Zubereitung

Hülsenfrüchte sind allesamt sehr gesund und Lieferanten von essentiellen Mikronährstoffen wie Zink und hochwertigem pflanzlichen Eiweiß. Somit gehören sie unbedingt auf den Speiseplan. Leider verursachen sie auch Blähungen was bei Endo-Betroffenen äußerst ungünstig sein kann.

Um sie bekömmlicher zu machen, gibt es ein paar Tricks:

Weiche die Hülsenfrüchte vor der Verarbeitung bis zu drei Tage ein und spüle sie zwei Mal am Tag mit frischem Wasser. Sie beginnen zu keimen und sind dann leichter verdaulich.

Durch die Zugabe entsprechender Gewürze wie Kreuzkümmel, Fenchel, Anis und Kümmel werden Hülsenfrüchte bekömmlicher und es schmeckt obendrein köstlich.

In Indien reicht man nach dem Essen gerne eine Mischung aus Gewürzsaamen aus Kümmel, Fenchel und Anis. Eine Fingerspitze Körner werden gekaut, bis sie sich im Mund auflösen. Das hilft gegen Blähungen und Völlegefühl. Am besten verträglich sind Mungbohnen und die geschälten Linsensorten, wie zum Beispiel rote Linsen.

▲ Antientzündlich

Buschbohne

Dicke Bohnen

Edamame Bohnen

Erbsen

(Biofavonoid: Quercetin)

Grüne Bohnen (Buschbohnen,
Stangenbohnen)

Gelbe Bohnen (Wachsbohnen)

Kichererbsen

Kidneybohnen

Linsen (viel Zink)

Rote Linsen (blähen weniger)

Mungobohne (gut verträglich)

Platterbsen

Schwarze Bohnen

Sojabohnen (Genistein, Bioflavonoid:

Quercetin, viel Magnesium & Zink)

Lupinen

Weisse Bohnen

Bohnenprodukte: Tofu, Sojamilch,

Erbsenprotein

Getreide und Co.

▲ Antientzündlich

Dinkelbrötchen (glutenhaltig)
Dinkelbrot (glutenhaltig)
Haferflocken (glutenhaltig)

Pseudogetreide (glutenfrei):

Amaranth
Buchweizen
Hirse (viel Magnesium)
Quinoa
Mais
Wildreis

Mehl:

Dinkelmehl (glutenhaltig)
Buchweizenmehl
Lupinenmehl
Maismehl
Hanfmehl
Kichererbsenmehl

▲ Je nach Verträglichkeit

Getreideprodukte aus Vollkorngetreide enthalten viel Zink und Ballaststoffe:

Vollkornnudeln, Vollkornbrot
Vollkornbrötchen (glutenhaltig)
Vollkornreis, Vollkornreismehl
(viel Magnesium)
Roggen

▲ Glutenhaltig und entzündungsfördernd

Getreideprodukte aus Weißmehl:

Weißbrot
Toastbrot
Croissant (viel Transfette)
Zwieback
Weizen- und Milchbrötchen,
Laugenbrötchen /-brezeln
Nudeln
Rührkuchen
Waffeln

▲ Unbedenklich

weißer Reis, Basmatireis,
Jasminereis, Parboiled Reis etc.

Reismehl
Reiswaffeln

▲ Unbedenklich

Naturreis
ungeschälter Reis

Milch und Eier

▲ Antientzündlich

Milchersatzprodukte:

Hafermilch (kann Verstopfung verursachen)

Mandelmilch (ungesüßt)

Hanfmilch

Butterersatzprodukte:

Rapsöl mit Buttergeschmack (zum Backen)

Mandelmus (als Brotaufstrich)

Pflanzliche Magerine aus Rapsöl (ohne gehärtete Fette)

Tahini

Kokosfett

▲ Je nach Verträglichkeit

Gelegentlich:

Eier

Fettarmer Bio-Joghurt (1,5% Fett)

Fettarme frische Bio-Milch (1,5% Fett)

Buttermilch Magerquark Speisequark (bis 20 % Fett) Harzer Rolle, Körniger Frischkäse, Kefir Schwedenmilch

Selten:

Mozzarella

Feta (Ziegenmilch)

Naturjoghurt

Milchersatz:

Soyamilch

Reismilch

▲ Ungünstige und entzündungsfördernde Lebensmittel

Butter

Crème Fraîche

Frischkäse

Joghurt (3,5% Fett)

Käse / Schnittkäse alle Sorten

Sahne

Sahnequark (40 % Fett)

Saure Sahne

Schafsmilch

Schmand

Süße Milchprodukte (z.B. Fruchtjoghurt, Milchreis, Pudding, Fruchtquark, Fruchtbuttermilch)

Vollmilch / Kuhmilch (3,5 % Fett)

Ziegenmilch

Stark Histaminhaltig:

Alter, gereifter Käse enthält viel Histamin und kann sich insbesondere in der 2. Zyklushälfte Schmerzen verstärkend auswirken.

Fleisch und Wurst

Kleine Mengen gelegentlich

Geflügelfleisch
Putenbrustaufschnitt

Selten:

Rind
Kalb
Lamm
Wildfleisch (Hase, Reh)
Rinderleber (magnesiumreich)
Corded Beef

Ungünstige und stark entzündungsfördernde Lebensmittel

Schweinefleisch
Wurst aus Schweinefleisch: Salami,
Mortadella, Leberwurst, Mett
Wildschwein
verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren wie
Würstchen, Speck und geräuchertes
Fleisch
paniertes Fleisch
Fleischsalat
etc.

Histaminhaltig und entzündungsfördernd

Geräucherte und Luftgetrocknete
Wurstarten haben einen hohen
Histamingehalt und sind
entzündungsfördernd.

Fisch

▲ Antientzündlich

Aal (ungeräuchert)
Forelle
Heilbutt
Hering
Kabeljau
Karpfen
Lachs (ungeräuchert)
Makrele
Sardine/Sardellen (frisch)
Scholle
Seezunge
Steinbutt
frischer Thunfisch
Schalentiere wie Flusskrebs, Garnele,
Hummer, Shrimps, Krabben (unverarbeitet)

▲ Ungünstig, entzündungsfördernd

Fisch in Mayonnaise
oder Sahne eingelegt
Fisch aus Konserven
Geräucherte Fische

Histaminhaltig:

geräucherter Fisch
sauer eingelegter Fisch
haltbar gemachter Fisch
Fischkonserven

Süßes und Brotaufstriche

▲ Antientzündlich bzw. unbedenklich

Mandelmus
Zartbitterschokolade (70% Kakao)
(nicht bei Histaminunverträglichkeit)

▲ Zucker gilt als entzündungsfördernd
daher sind Süßigkeiten nicht
empfehlenswert.

▲ Kleine Mengen gelegentlich:

getrocknetes Obst
Fruchtaufstriche wenig gesüßt

Nüsse und Samen, Fette und Öle

▲ Antientzündlich

Chiasamen
Hanfsamen
Kürbiskerne
Leinsamen (geschrotet)
Mandeln
Macadamianüsse
Maronen
Pinienkerne
Sesam und Tahini

Kalt gepresste Öle mit essentiellen Fettsäuren (nicht erhitzen):

Algenöl
Hanföl
Kürbiskernöl
Leinöl
Schwarzkümmelöl

Öle zum Braten:

Rapsöl

Butterersatz:

Margarine aus Rapsöl **ohne** gehärtetes Fett

Mandelmus

▲ Kleine Mengen und nach Verträglichkeit

Erdnüsse
Sonnenblumenkerne
Walnüsse
Cashewnüsse (enthalten viel Histamin)

Öle:

Sonnenblumenöl
Kokosfett

▲ Ungünstig, entzündungsfördernd

Tierische Fette wie Schmalz
Butter
Palmfett
Margarine aus Sonnenblumenöl
Margarine aus pflanzlich gehärteten Fetten



Getränke

▲ Antientzündlich

Grüner Tee ohne Zucker (Catechine)
Gemüsesaft
Karottensaft
Kamillentee (ohne Zucker)
Hagebuttentee
Kräutertee
Gewürztee
Früchtetee
Rooibostee
Ingwertee (ohne Zucker)
Heiße Zitrone (ohne Zucker)
Saftschorlen (sehr dünn & in Maßen)
stilles Wasser
Wasser mit Zitrone
Milchersatzgetränke

▲ Kleine Mengen und nach Verträglichkeit

Rotwein (2-3 Gläser pro Woche)
Kaffee
Schwarzer Tee

▲ Ungünstig, entzündungsfördernd

Alkohol generell (außer kleine
Mengen Rotwein)
Softdrinks / Limonaden
Bier
Light-Getränke
Saft(Schorlen)
Milchmixgetränke

Milch (Eutersekret)

Die heilende Kraft der Gewürze



Gewürze richtig einkaufen, lagern und verarbeiten

Gewürze und Kräuter haben ein großes Potential, Dich in Deiner endogerechten Ernährung zu unterstützen.

Um in den Genuss ihres Aromas zu kommen und von ihrer vollen Wirkung zu profitieren, ist es wichtig, hochwertige und unbelastete Produkte zu verwenden und ein paar Kleinigkeiten zu beachten was Einkauf, Verarbeitung und Lagerung angeht.

Gewürzsamen

Zu den Gewürzsamen zählen Fenchel, Kümmel, Kreuzkümmel, Senfsamen, Kardamon, um nur einige zu nennen.

Ich würde Gewürzsamen immer als Ganzes weiter verarbeiten und nicht auf gemahlene Gewürze setzen, weil diese bereits einen Großteil ihrer wertvollen ätherischen Öle verloren haben. Außerdem sind sie anfälliger für Mikroben und werden deshalb intensiver mit chemischen Mitteln behandelt.

Da man im normalen Supermarkt aber meistens nur die gemahlene Ware bekommt, die Mengen recht klein sind, und viele Gewürze immer wieder problematische Belastungswerte aufweisen, empfehle ich, Gewürzsamen bei einem gut sortierten Biomarkt, Reformhaus oder im Internet bei einem Direktimporteur zu beziehen, wie zum Beispiel bei www.emport.de.

(Hierfür spricht auch, dass man die lokalen Produzenten unterstützt.)

In vielen Rezepten verwende ich einen ganzen Teelöffel, zum Beispiel Fenchelsamen. Bei diesen Mengen lohnt es sich, direkt eine 250 Gramm Packung zu bestellen. Gewürze sollten immer kühl, trocken, relativ luftdicht (zum Beispiel in einem Marmeladeglas) und dunkel gelagert werden, dann sind sie in der Regel ein Jahr haltbar.

Am allerbesten lassen sich Gewürzsamen mit einem Mörser weiter verarbeiten. Durch den Quetschvorgang beim Mörsern werden die feinen, ätherischen Öle freigesetzt und die Samen können ihr volles Aroma entfalten. Günstige Steinmörser bekommt man in Asia Märkten.

Kräuter

Kräuter aus der konventionellen Herstellung werden schnell hochgezogen und mit Pflanzenschutzmittel behandelt, was sich ungünstig auf die Endometriose auswirken kann. Der Wirkstoffgehalt ist entsprechend gering.

Um eine bessere Qualität zu bekommen, kannst Du Deine eigenen Kräuter im Garten, auf dem Balkon oder der Fensterbank ziehen oder Du bekommst sie bei einem guten Biohändler, Urban Garden oder möglichst frisch auf dem Markt.

Viele Kräuter verlieren ihr Aroma beim Trocknen.

Frisch verwendet werden unter Anderem: Basilikum, Petersilie, Koriander, Schnittlauch, Melisse.

Kräuter die sich zum trocknen eignen sind zum Beispiel: Oregano, Majoran, Lavendel, Beifuß, Thymian, Salbei

Frische Kräuter kommen immer zum Schluss ins Essen, dann erhält man das tolle Aroma und die Nährstoffe.

Wurzeln

Bei Wurzeln wie Ingwer, Kurkuma und Galgant sind bei konventioneller Ware die Pestizid Belastungen laut Verbraucherzentrale gerne mal zu hoch. Deswegen auch diese unbedingt Bio kaufen! Kurkuma lässt sich gut als Pulver verwenden wohingegen Ingwer und Galgant nur frisch verwendet werden sollte.

Ingwer lässt sich in einem verschließbaren Keramikgefäß bei Raumtemperatur lagern.

Galgant sollte gekühlt werden.

Die Wirkung von Kräutern und Gewürzen

Gewürze und Kräuter bieten ein weites Wirkstoff - Spektrum das gegen endotypische Beschwerden helfen kann.

verdauungsfördernd und entkrampfend

Gerichte werden bekömmlicher. Blähungen und Verdauungsproblemen kann durch die großzügige Zugabe, zum Beispiel von Fenchel, Anis, Kümmel und Kreuzkümmel aber auch Kräutern wie Basilikum und Majoran, vorgebeugt werden. Besonders hinsichtlich des "Endobelly" interessant.

Entzündungshemmend

Durch die Endometriose kann es leicht zu entzündlichen Prozessen im Körper kommen. Kurkuma ist nachweislich gegen Entzündungen wirksam. Aber auch Flavonoide, wie sie in frischen Kräutern vorkommen sind diesbezüglich erwähnenswert.

Zellschutz und Immunabwehr

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Gewürzsaamen wie Schwarzkümmel oder Bockshornkleesamen, stärken die Immunabwehr und helfen beim Zellaufbau und Zellschutz.

Wärmend, kühlend und auswurfördernd

Ätherische Öle gelangen über die Darmwand in den Blutkreislauf und haben eine wärmende wohltuende Wirkung so zum Beispiel Fenchel Ingwer und Thymian. Manche Kräuter wie Minze und Basilikum wirken kühlend. Fenchel fördert die Durchblutung der Bronchien und wirkt auswurfördernd.

Harmonisierend und Abwehr stärkend

Isoflavone, wie sie im Bockshornklee vorkommen, wirken sich harmonisierend auf das endokrine System aus. Andere sekundäre Pflanzenstoffe wiederum haben eine antivirale oder antibakterielle Wirkung. Mehr darüber findest du in den Beschreibungen der jeweiligen Kräuter und Gewürze.

Mikronährstoffe

Insbesondere frische Kräuter weisen einen hohen Gehalt zum Beispiel an Magnesium, Zink und wichtigen Vitaminen auf. Sie wirken sich insgesamt positiv auf die Gesundheit aus.

Als weiterführende Literatur über die Heilkraft von Kräutern und Gewürzen empfehle ich:

Dr. Bharat B. Aggarwall - Heilende Gewürze (Narayana Verlag)

Dr. Jörg Zittlau - Heilende Gewürzküche (Ludwig Verlag)

Ursel Bühring, Michaela Girsch - Praxis Heilpflanzenkunde (Haug Verlag)

Eine Auswahl der wichtigsten Gewürze und Kräuter für die Endo-Küche



Kurkuma (Gelbwurz)

Ist als Pulver oder als frische Wurzel erhältlich. Durch seine Inhaltsstoffe, wie ätherische Öle und den Farbstoff Kurkumin wirkt er in nachgewiesenem Maße entzündungshemmend und antibiotisch. Deshalb ist er besonders wertvoll zur Vorbeugung und bei der Unterstützung gegen entzündliche Prozesse im Körper.



Ingwer

Die herausragende Wirkung des Ingwers ist seine wärmende und Stoffwechsel anregende Eigenschaft. Dadurch unterstützt er Verdauungsprozesse und ist auch ein gutes Mittel gegen Übelkeit.

Vorsicht bei einer empfindlichen Magenschleimhaut.



Gewürznelke

Neben ihrem intensiven Aroma verfügt die Nelke über ein breites Spektrum an interessanten Wirkstoffen. Demzufolge genießt sie große Wertschätzung im Ayurveda wo man ihr Nerven beruhigende Wirkung zuschreibt. Ihre Inhaltsstoffe weisen Schmerz- und entzündungs-hemmende Eigenschaften auf.



Kreuzkümmel

Ein unverzichtbares Gewürz, gerade im Bezug auf Menstruationskrämpfe und Blähungen. Seine ätherischen Öle wirken krampflösend auf die Muskeln im Magen-Darm Bereich.



Kümmel

Nicht von jedem geliebt und dennoch: Es gibt keinen besseren und schnelleren Helfer bei Blähungen. Seine Inhaltsstoffe wirken beruhigend und krampflösend auf den Darm und regen zugleich den Magen an. Außerdem stabilisieren sie die Darmflora. In einer Mischung geröstet und gemahlen verliert der Kümmel seinen dominanten Geschmack.



Fenchel

Fenchel hat ein feines Aroma das dem Essen eine liebliche Note verleiht. Seine ätherischen Öle wirken anregend auf die Schleimhäute der Atem- und Verdauungsorgane und entkrampfen den Verdauungsapparat. Fencheltee hilft gegen Krämpfe.



Bockshornkleesamen

Er enthält, neben anderen Stoffen, Diosgenin eine pflanzliche Vorstufe von Progesteron dieses kann sich lindernd auf das PMS-Syndrom auswirken. Außerdem wirkt er positiv auf Hautbild und Haarwuchs. Bei Schwangeren regt er den Milchfluss an.



Schwarzkümmel

Enthält eine große Menge an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die unterstützend auf unser Immunsystem wirken und den Körper vor Abwehrschwäche, Allergien und entzündliche Prozesse schützen. Durch sein feines Aroma kann man ihn gut über Salate, oder Suppen streuen.



Basilikum

Die ätherischen Öle des Basilikums wirken antibiotisch. Darüber hinaus helfen sie bei Verkrampfungen im Bauch und Uterus wie sie bei Menstruationsbeschwerden oder Verdauungsproblemen typisch sind. Selbst gezogener Basilikum hat i.d. Regel einen höheren Wirkstoffgehalt. Nur frisch verwenden.



Salbei

Salbei ist ein sehr aromatisches Kraut, das neben seiner populären Wirkung bei Atemwegsinfekten auch ein gutes Mittel gegen Nachtschweiß ist. Der Wirkstoff Salvin wirkt ähnlich wie Penicillin und tötet Bakterien ab und die enthaltene Rosmarinsäure wirkt entzündungshemmend.



Melisse

Besonders im Sommer kommt die fein zitronig duftende Melisse, entweder frisch aus dem Garten oder vom Markt, zum Einsatz. Ein frisch überbrühter Tee wirkt harmonisierend und entspannend auf unser Nervensystem und ist daher besonders bei PMS, sehr zu empfehlen.



Beifuß

Im Altertum eine geschätzte Heil- und Würzpflanze. Früher auch bei Frauenleiden eingesetzt, verfügt er unter Anderem über viel Folsäure, Karotinoide und Fluor. Seine Inhaltsstoffe stärken die Immunabwehr und hemmen das Wachstum von Mikroorganismen. Wirksam auch gegen Völlegefühl nach fetten Speisen. Als Räucherwerk und für Vaginalbedampfung sehr beliebt.

Heilkräuter und Tees

Es gibt viele gute Gründe, regelmäßig Kräutertees zu trinken. Zum Einen stellt das Teeritual an sich ein Akt der Selbstfürsorge dar, bei dem man innehält und sich seinem Körper zuwendet. Zum Anderen kann mit bestimmten Heilkräutern sanfte Linderung von Symptomen erreicht werden und das ohne Nebenwirkungen. Es macht Sinn sich die Kräuter zu bestellen und die Teemischungen selbst anzumischen. Es ist preiswerter und man kann selbst bestimmen welche Kräuter man zusammenstellen möchte. Dabei sollten sich die Bestandteile gut ergänzen um so einen positiven Einfluss auf das Gesamtbefinden und zu nehmen und den Symptomen entgegenzuwirken. Bei Endometriose sind folgende Wirkungsweisen wünschenswert:

Beruhigend und harmonisierend: Melisse (frisch), Lavendel

Hormon ausgleichend: Frauenmantel, Schafgabe

Reiz mildernd: Ringelblumenblätter, Kamille

Krampf lösend: Schafgabe, Gänsefingerkraut

Harn treibend: (bei Blasenproblemen) Brennessel

Durchwärmend: Ingwer, Majoran, Fenchel

Blutungsregulierend: Schafgabe, Hirtentäschelkraut

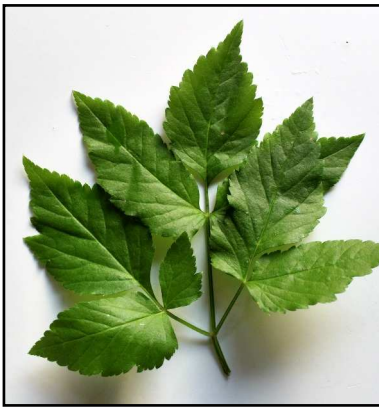
Es empfiehlt sich, mit der Tee Kur in der 2. Zyklushälfte zu beginnen. Man kann bis zu drei Tassen täglich, in kleinen Schlücken und vor den Mahlzeiten trinken. Als Dosierung nimmt man einen Teelöffel Kräutermischung pro Tasse Tee. Der Tee sollte, soweit keine anderen Angaben bestehen, zwischen 3-10 Minuten zugedeckt ziehen. Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, trinke über mindestens eine Woche täglich 1-3 Tassen der Teemischung. Mach dann wieder Pause und wiederhole nach Bedarf.

Falls Unverträglichkeiten oder Allergien, zum Beispiel gegen Doldenblüter bestehen, unbedingt vorher mit einem Arzt abklären, welche Kräuter in Frage kommen.

Wildgemüse

Superfood vom Wegesrand

Der Nährstoff - und Vitamingehalt von Wildkräutern und Wildgemüse stellt jedes Supermarktgemüse in den Schatten. Und auch geschmacklich sind die kleinen Nährstoffbomben interessant. Daher lohnt sich das Sammeln und zubereiten. Dabei ist es wichtig Orte aufzusuchen, die nicht von Hundespaziergängern frequentiert sind und, dass keine stark befahrenen Straßen in der Nähe sind.



Giersch

Man erkennt ihn an seinen zwei- bis dreifach gefiederten Blattspreiten, und dem dreikantigen Stiel. Gesammelt werden kann von April bis September nur die jungen Triebe. Er hat viel mehr Nährstoffe als Grünkohl und sehr viel Vitamin C. Traditionell findet er Verwendung gegen Arthrose und Gicht und soll entkrampfend und blutreinigend wirken. Er ist reich an Eisen, Magnesium, Calcium und Vitamin C. Bei der Zubereitung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt so lässt er sich sowohl frisch für Salate und Smoothies verwenden oder in Saucen oder Pestos.



Löwenzahn

Jeder kennt ihn als Unkraut, aber es gibt nur wenige Lebensmittel, die es hinsichtlich des Nährstoffgehaltes mit ihm aufnehmen können. Gesammelt werden nur die zarten, jungen Blättchen. Um ihn weniger bitter zu machen, kann man ihn in etwas Salzwasser eine Stunde ziehen lassen. Auch er strotzt vor gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Bitterstoffe, die die Leber und Verdauung unterstützen. Er wird in der Regel frisch verarbeitet. Bei größeren Mengen wirkt er abführend.



Brennessel

Auch sie kann mit einem sehr hohen Vitalstoffgehalt aufwarten und wirkt antioxidativ. Besonders für ihren hohen Eisen- und Eiweißgehalt wird sie geschätzt. Man sammelt sie am Besten mit Handschuhen und auch immer nur die obersten jungen Triebe. Auch die Samen der männlichen Pflanze sind sehr lecker und gesund. Wenn man sie kurz blanchiert verliert sie ihre Nesselkraft. Sie ist sehr bekömmlich in Smoothies und kann als Histamin- freie Alternative wie Spinat zubereitet werden.

TIPP

Es werden mittlerweile eine Vielzahl an Wildkräuterführungen und Kochkursen angeboten. Falls Du Dich für das Thema interessierst, kann ich Dir im Raum Köln die Führungen und Kurse von Christine Knauff empfehlen. Nähere Infos unter: www.wildesgruen.de .

Zum weiter lesen:

Maïke Bosch: Wildkräuter am Blatt erkennen

SALATE



Löwenzahn mit Möhre und Chicorée

stärkt die Leberfunktion

Zutaten

frische Löwenzahnblätter
(nur die jungen zarten Blätter
verwenden)
1 Chicorée
1-2 Möhren



Dressing:

5 El Kürbiskernöl
1 El Leinöl
1 El Olivenöl
Saft 1 Zitrone
1 Tl Honig
Salz, Pfeffer

Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden oder raspeln. Den Salat waschen und in Streifen schneiden. Die Zutaten für das Dressing in einem Schälchen gut verrühren und über den Salat geben. Sofort servieren.

INFO:

Ein wunderbarer Frühlingssalat der durch seine Bitterstoffe die Leberfunktion unterstützt. Darüber hinaus fördert Löwenzahn den Gallenfluss und weist eine breite Palette an Mikronährstoffen und Vitaminen auf, deren Aufnahme durch das Vitamin C des Zitronensaftes verbessert wird.

Rotkohlsalat mit Orangenfillets

reich an Vitamin C



Den Rotkohl waschen und in sehr feine Streifen raspeln. Etwa 1/4 Teelöffel Salz zu dem Rotkohl geben und diesen mit den Händen kräftig durchkneten und das Salz einmassieren. Dann beiseite stellen und circa 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit eine Orange schälen, mit einem scharfen Messer filetieren und in Würfel schneiden. Die Fenchelsamen in einem Topf oder einer unbeschichteten Pfanne rösten, bis sie beginnen leicht zu dampfen. Sofort in den Mörser geben und nach dem abkühlen fein zerstoßen.

Für das Dressing eine Orange auspressen und den Saft mit dem zerstoßenen Fenchelsamen und den restlichen Zutaten für das Dressing, gut verrühren.

Das Dressing über den Rotkohl geben und gründlich vermengen. Die frischen Orangenfillets darüber und servieren.

Zutaten

1/2 Rotkohl
1 Orange
Salz

Dressing:

1 TI Fenchelsamen
7 El Olivenöl
1 El Schwarzlümmelöl
(oder Hanföl)
3 El Apfelessig
Saft 1 Orange
Pfeffer

Brokkoli rote Beete Surimi

Kalorienarm und sättigend

Zutaten

1 Brokkoli
1 Päckchen Surimi
(Krebsfleischartat)
2 kleine rote Beete
Knollen
1 Frühlingszwiebel

Für das Dressing:

5 El Olivenöl
1 El Kürbiskernöl
1 El Leinöl
etwas Wasabi
Saft 1 Zitrone
Salz, Pfeffer



Die Rote Beete in einer Feuerfesten Schale bei 180 Grad im Ofen circa 20-40 Minuten, oder in Salzwasser garen. Den Brokkoli waschen und die Röschen grob teilen und in Salzwasser blanchieren. Die Rote Beete aus dem Ofen nehmen, nachdem sie etwas abgekühlt ist schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel und das Krebsfleisch klein schneiden und mit der Rote Beete und dem Brokkoli vermischen.

Die Zutaten für das Dressing anrühren und über den noch warmen Salat geben umwälzen, fertig.

Lauwarm servieren.

Spinatsalat

Schnell und einfach



Babypinac gründliche waschen.
Naturjoghurt mit den restlichen Zutaten gut verrühren und über den Salat geben. Etwas Schwarzkümmel darüber streuen. Fertig.

Zutaten

frischer Babypinac
3 El Olivenöl
240 g Naturjoghurt
(fettarm)
1 El Apfelessig
1 Tl. Honig
Schwarzkümmel
Salz, Pfeffer

INFO:

Spinac ist ein guter Folsäurelieferant und enthält viel Vitamin A. Das enthaltene Chlorophyll hilft bei der Blutbildung.

Raddicchio Melone

herbe Süße

Zutaten

1 Raddicchio
1 Cantaloupe Melone
1 Chicorée

Dressing:

2 El Orangensaft
1 El Zitronensaft
1 El Leinöl
1 El Kürbiskernöl
1 El Rapsöl
Salz, Pfeffer



Den Raddicchio und Chicorée waschen und klein schneiden.
Die Melone aufschneiden, von Kernen befreien und das
Fruchtfleisch in gefällige Würfel schneiden und unter den Salat
heben.

Das Dressing anrühren bis es cremig ist und über den Salat
geben, alles vermengen und 1-2 Minuten durchziehen lassen.

INFO:

Raddicchio ist ein toller
Vitamin- und
Mineralstofflieferant und
außerdem stärkt er mit
seinen Bitterstoffen die
Leberfunktion. Damit wird
der Körper unterstützt
überschüssiges Östrogen
schneller wieder abzubauen.

Grüner Spargelsalat

wird lauwarm serviert



Grüner Spargel ist ungefähr bis zum ersten Drittel holzig. Diese Teile abschneiden und anschließend den Spargel in kochendem Salzwasser für zirka 5 Minuten kochen. Abgießen und etwas von dem Kochwasser auffangen.

Den Spargel in große Stücke schneiden. Den Knoblauch pressen und zu dem Spargel geben.

Für das Dressing die Zutaten und etwas von dem Sud gründlich verrühren und über den lauwarmen Spargel geben. Durchmischen und vor dem servieren etwas durchziehen lassen. Den Sesam in einer unbeschichteten Pfanne kurz anrösten und über den Salat streuen.

Zutaten

1 Bund grüner Spargel
1 Knoblauchzehe
2 El Sesam

Marinade:

7 El Olivenöl
1 El Kürbiskernöl
1 El Ahornsirup oder Honig
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer

INFO:

Sesam hat eine ausgesprochen positive Fettzusammensetzung mit viel ungesättigten Fettsäuren. Außerdem liefert er sehr viel Eisen und B Vitamine.

Rote Beete Carpaccio mit Alfalfa-Sprossen

Endo-Superfood

Zutaten

4 rote Beete (frisch)
Alfalfasprossen
Kresse

Dressing:

2 El Orangensaft
1 El Zitronensaft
1 El Leinöl
1 El Kürbiskernöl
1 El Rapsöl
Salz, Pfeffer

INFO:

Alfalfa ist insbesondere hinsichtlich der Endometriose eine kleine Superpflanze. Sie enthält Isoflavone, eine pflanzliche Vorstufe menschlicher Hormone, die sich harmonisierend auf den Hormonhaushalt auswirken können. Neben dem hohen Vitalstoffgehalt sollen sich Saponine positiv auf das Immunsystem auswirken. Alfalfasprossen lassen sich einfach selber ziehen. Die Samen bekommt man in gut sortierten Bio-Supermärkten oder im Reformhaus.



Den Backofen auf 180 Grad vorheizen .

Die Rote Beete in Alufolie wickeln, in eine Feuerfeste Schale legen und je nach Größe für 20 - 30 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit das Dressing anrühren.

Die Beete aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Danach schälen und mit der Küchenreibe in feine Scheiben raspeln.

Die Scheiben auf den Tellern schuppenartig aufreihen und mit dem Dressing übergießen. Mit frischen Alfalfasprossen und Kresse garnieren.

Lauwarmer Zucchini-Gurkensalat mit Tofu und Brokkoli

Leicht und bekömmlich



Zutaten

2 Zucchini
1 Salatgurke
1/2 Brokkoli
1 milde Chilischote
1 Päckchen Naturtofu
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Ei Sesam

Tofu-Marinade:

1 Ei Rapsöl
1 Ei glutenfr. Sojasauce
1 Ei Ähornsirup oder
Honig
Prise geräuchertes
Paprikapulver

Salatdressing:

Saft einer Limette
1 Ei Hanföl
1 Ei Leinöl
1 Ei Rapsöl
1 Tl Honig
Salz, Pfeffer

Den Tofu in gefällige Stifte schneiden und die Zutaten für die Marinade verrühren und ihn darin einlegen.

Die Zucchini und Gurken waschen und mit dem Spar-Schäler in Streifen schneiden. Gurken und Zucchini jeweils separat mit etwas Salz bestreuen und mit den Händen durchmischen.

Den Brokkoli zerschneiden, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren.

In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Knoblauchzehe kurz darin anschwitzen. Die Zuchhinistreifen mit der Hand ausdrücken und in die Pfanne mit der Knoblauchzehe geben, ein bis zwei Mal kurz durchschwenken und dann auf einen Teller geben. In der gleichen Pfanne nochmals etwas Rapsöl erhitzen und den Tofu samt Marinade unter gelegentlichem wenden anbraten, bis die gesamte Marinade verkocht ist. Den heißen Tofu in Sesam wälzen.

Die Zutaten für das Dressing cremig verrühren. Die Chilischote und Frühlingszwiebel in Streifen schneiden.

Die Gurken ausdrücken und zusammen mit den lauwarmen Zuchhinistreifen, dem Brokkoli, dem Tofu, Frühlingszwiebel und Chilistreifen auf einer Platte anrichten und alles mit dem Dressing übergießen.

SUPPEN



Brokkolisuppe

einfach und schnell

Zutaten

1 Brokkoli
1 El körnige Brühe
1 Zwiebel
1/2 Tl Speisestärke
(aus Kartoffeln)
1 El Mandelmus
1 Tl Senfsamen
Pfeffer
Salz



Den Brokkoli zerschneiden und den Strunk Schälen. 750 ml Wasser aufsetzen und wenn es kocht eine Prise Salz hinein geben und zunächst den Strunk und nach 5 Minuten die Röschen ins Wasser geben und für 5 Minuten vor sich hin köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel fein schneiden. und die Senfsamen mörsern.

Den Brokkoli abgießen und das Kochwasser auffangen.

Im selben Topf etwas Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln und Senfsamen darin anschwitzen. Die Stärke und die körnige Gemüsebrühe darüber stäuben und das Mandelmus unterrühren. Danach zügig unter ständigem Rühren mit dem Brokkoli-Kochwasser ablöschen.

Die Hälfte der Brokkoliröschen und den Strunk in die Suppe geben und mit dem Stabmixer cremig mixen. Im Anschluss die restlichen Brokkoliröschen in die Suppe geben und kurz nachziehen lassen , nicht mehr kochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

INFO:

Die Senfsamen sorgen dafür, dass die antioxidativen Enzyme des Brokkolis aktiviert werden. Im Kochwasser haben sich wichtige Nährstoffe gelöst.

Kürbissuppe mit Apfel

cremiger Herbstgenuss



Die Zwiebel schälen und schneiden. Den Kürbis von den Kernen befreien, schälen und in Würfel schneiden. Den Apfel in Würfel schneiden. Die Senfsamen mörsern.

In einem großen Topf etwas Rapsöl erhitzen und den Kürbis und die Zwiebeln unter Rühren anschwitzen. Senfsamen mit dazu geben.

Wenn die Zwiebeln glasig werden, das Kurkumapulver darüber stäuben und alles mit der Brühe unter ständigem Rühren ablöschen. Zugedeckt köcheln lassen. Nach 10-20 Minuten die Apfelstücke zur Suppe geben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen.

Nun kann die Suppe mit dem Stabmixer fein püriert werden. Wenn die Suppe zu dickflüssig wird, etwas Apfelsaft oder Brühe nachgießen.

Petersilie fein hacken und in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Teller mit etwas Kürbiskernöl garnieren und nach Bedarf noch feine Frühlingszwiebeln darüber streuen.

Zutaten

1 Hokaido Kürbis
1 Boskop Apfel
1 Bund Petersilie
750 ml Brühe
1 Zwiebel
1 TI Senfsamen
1 TI Kurkumapulver
Kürbiskernöl
Rapsöl
Pfeffer
Salz

TIPP:

Es eignen sich auch andere Kürbissorten wie zum Beispiel Butternut.

Kartoffelsuppe

Klassiker

Zutaten

1 kg teilweise mehlig
kochende Kartoffeln
2 Möhren
1 kleine Stange Lauch
viertel Knolle Sellerie
1 Bund Petersilie
1 Liter Gemüsebrühe
250 ml Mandelsahne
Leinöl
Pfeffer
Kreuzkümmel
Senfsamen
Muskat
Salz, Pfeffer



Das Gemüse schälen, säubern und in Würfel schneiden. In einem großen Topf etwas Rapsöl erhitzen.

Die Kreuzkümmel- und Senfsamen fein mörsern und in den Topf zu dem heißen Fett geben.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und vorsichtig die Kartoffeln, Möhren, Lauch und Sellerie in die Suppe geben. Zugedeckt circa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend 3 El Rapsöl und die Mandelsahne verrühren und in die Suppe geben.

Nun kann die Suppe mit dem Stabmixer fein gemixt werden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die fein gehackte Petersilie darüber streuen. Im Teller anrichten und etwas Leinöl auf die Suppe träufeln lassen.

Gelber Linseneintopf mit Sprossen

gesund und lecker



Die Linsen mit der vierfachen Menge Wasser aufsetzen. Ein Lorbeerblatt, eine geschälte Tomate und eine Knoblauchzehe dazu geben und leise siedend, zugedeckt zirka 20 Minuten kochen.

Die Gewürzsamen allesamt sehr fein Mörsern und in einem größeren Topf in etwas Rapsöl anrösten.

Die Zucchini in kleine Würfel schneiden und in den Topf mit der Würzmischung geben und etwas salzen.

Die weich gekochten Linsen mit dem restlichen Kochwasser in den Topf mit den Gewürzen und der Zucchini gießen. Mit Salz Pfeffer und der körnigen Brühe abschmecken.

Alles nochmal 5-10 Minuten köcheln lassen und dann auf die Teller verteilen. Auf dem Teller mit Sprossen und Kürbiskernöl garnieren und einen Spritzer frischen Zitronensaft drüberträufeln.

Zutaten

1/2 Packung rote Linsen
1 Zucchini
1 El körnige Gemüsebrühe
1 Tomate
1 Knoblauchzehe
Frische Sprossen: Alfalfa, Kresse, etc.

1 Lorbeerblatt
1 TI Fenchelsamen
1 TI Kreuzkümmel
1/2 TI Kümmel
1 TI Bockshornkleesamen
1 TI Kurkumapulver
Kürbiskernöl
frische Zitrone

Kartoffel-Möhreneintopf mit Wildreis

bekömmliches Wintergericht

Zutaten

4 -5 große Kartoffeln
2 Möhren
1 Stange Lauch
1/2 Bund Petersilie
500 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund frisches Basilikum
1/2 Bund frische Petersilie
1TI Fenchelsamen
1TI Bockshornkleesamen
1TI Kurkuma
Salz, Pfeffer

1 Tasse Wildreis



Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und klein schneiden.

Die Gewürzsamen kurz in einem Topf ohne Öl anrösten, bis sie dampfen und direkt in den Mörser füllen und abkühlen lassen. Währenddessen etwas Rapsöl im Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Die abgekühlten Gewürzsamen mörsern und zum Gemüse in den Topf geben und unter Rühren weiter anbraten. Kurkumapulver darüberstäuben und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Auf mittlerer Flamme zirka 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufsetzen kurz aufkochen, auf niedriger Stufe, zugedeckt quellen lassen.

Frisch gehacktes Basilikum und Petersilie in den Eintopf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Reis und Eintopf auf Tellern anrichten.

Karottensuppe mit Ingwer und Orangensaft

fruchtig und fein



Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. den Ingwer mit einem Teelöffel abschaben und mit einer Raspel klein raspeln. In einem Topf ohne Öl die Senfsamen und die Bockshornkleesamen etwas anrösten bis sie dampfen und dann im Mörser kurz auskühlen lassen.

Im Topf mit etwas Rapsöl die Zwiebeln glasig dünsten und dann die Möhren und den Ingwer dazugeben und unter rühren etwas angehen lassen. Die Gewürzsamen mörsern und hinzufügen Mit Gemüsebrühe ablöschen und zirka 15 Minuten köcheln lassen. Den Orangensaft und die Petersilie in die Suppe geben und alles mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In Schalen füllen und mit gerösteten Senfsamen und Sesam garnieren. Etwas Sesamöl und Limettensaft darauf träufeln.

Zutaten

6 große Möhren
3 cm Ingwer
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
750 ml Gemüsebrühe
200 ml Orangensaft
1 Limette
Sesamsamen
Sesamöl

1 TI Bockshornkleesamen
1 TI Senfsamen

INFO:

Möhren enthalten Diosgenin - eine pflanzliche Vorstufe des menschlichen Progesteron - ein Gegenspieler zum Östrogen. Da bei Endometriose von Östrogendominanz und von Progesteronmangel ausgegangen wird, sind Möhren für eine endogerechte Ernährung, sehr zu empfehlen.

HAUPTSPEISEN



Hirse mit Tofu und Gemüse

Fleisch Alternative

Zutaten

1 Tasse Hirse
2 Zucchini
4 Möhren
1 Ei Maismehl
1 Tasse Mandelmilch
1 Päckchen Tofu
glutenfreie Sojasauce
1 TL Honig
geräuchertes
Paprikapulver
Kurkuma
frisches Basilikum
Sesamsamen

TIPP:

Tofu enthält Phytoöstrogen das sich harmonisierend auf die körpereigene Östrogenproduktion auswirken soll. Ich empfehle dennoch Tofu und Soyaprodukte höchstens ein Mal pro Woche zu essen, da ich glaube, dass die Menge ausschlaggebend für die Wirkung ist und zu viel die Wirkung umkehren könnte.



Die Hirse nach Herstellerbeschreibung aufsetzen.

Den Tofu in gefällige Würfel schneiden und in einer Marinade aus Sojasauce, Honig und geräuchertem Paprikapulver einlegen.

Die Möhren schälen und klein schneiden.

Zucchini in Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Öl bei mittlerer Temperatur dünsten. Mit einer Prise Salz würzen.

Die Möhren in einen Topf mit heißem Rapsöl anbraten. Kurkuma und Salz dazugeben und mit 1 Esslöffel Maismehl bestäuben.

Anschließend mit der Mandelmilch ablöschen und cremig rühren.

Auf niedriger Temperatur zirka 10 Minuten ziehen lassen und immer wieder umrühren. Während dessen in einer Pfanne Öl erhitzen und eine Knoblauchzehe angequetscht, aber ungeschält in das heiße Fett geben. Die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen und darin anbraten.

Nach und nach die Tofu-Marinade nachgießen und immer wieder vollständig verdunsten lassen, bis das Tofu eine schöne braune Farbe annimmt.

Vor dem Servieren die Basilikumblätter grob schneiden und unter die Möhren heben. Auf den Tellern anrichten und etwas Sesam darüber streuen.

Gefüllter Kürbis an Fenchelgemüse

ein sättigendes Gericht mit wenig Kohlenhydraten



Den Kürbis im oberen Drittel öffnen und das Kerngehäuse mit einem Löffel raus kratzen. Das Innere mit etwas Salz einreiben. Die Pilze und Zwiebel fein hacken. In einer unbeschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen und die Pilze zusammen mit der Zwiebel und einem Rosmarin-Zweig darin anbraten.

Das Maismehl, das Jackfruitgranulat mit dem Ei und etwas warmer Brühe verrühren, bis eine sämige Masse entsteht. Die Pilze, Kürbiskerne und die gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbisse mit der Masse füllen, das Hütchen darauf setzen und sie in eine Feuerfeste Form stellen. Etwas Brühe in die Form gießen. Im vorgeheizten Ofen, bei 170 Grad Umluft (180 O/U-Hitze) für zirka 60 Minuten, bzw. bis die Haut Blasen wirft, schmoren.

Fenchel von Fäden befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Die Marinade zubereiten und den Fenchel darin ordentlich wenden und kurz ziehen lassen.

Zutaten

3 kleine Hokkaido Kürbisse

Für die Füllung:

200g Kräutersaibling
200 g Shiitake
frische Petersilie
1 kleine Zwiebel
4 EL Maismehl
100 g Jackfruitgranulat
175 ml Gemüsebrühe
1 Ei
1 Ei Kürbiskerne
1 Rosmarinzwig

Kürbiskernöl
Salz Pfeffer

Für den Salat:

1-2 frische Fenchelknollen
5 EL Kürbiskernöl
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
Salz, Pfeffer

Rote Beete mit Ofenkartoffel & Pesto

bekömmliches und unkompliziertes Gericht

Zutaten

4 Rote Beete
4 Kartoffeln
festkochend

fettarmer Naturjoghurt
Meersalz
Pfeffer
Kresse
Koriander

Pesto:

Bund Basilikum
4 El Pinienkerne
3 El Kürbiskerne
1 El Sesamöl
1 El Kürbiskernöl
1 Knoblauchzehe
Saft 1/2 unbehandelte
Zitrone
Salz, Pfeffer
Koriandergrün



Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rote Beete und die Kartoffeln in Alufolie wickeln und auf das Blech in den Ofen legen. Die Beete und die Kartoffeln sollten ungefähr die gleiche Größe haben.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für das Pesto in einen Mixer geben und zu einem cremigen Pesto zerkleinern.

Nach zirka 30 Minuten können die Beete und die Kartoffeln aus dem Ofen genommen werden. Kurz etwas auskühlen lassen und die Beete dann vorsichtig schälen und in feine Scheiben schneiden oder mit dem Hobel hobeln und auf den Tellern ausbreiten. Die Kartoffel mit oder ohne Schale aufbrechen und darin etwas Joghurt und das Pesto verteilen.

Alles mit Kürbiskernöl und Zitronensaft beträufeln und ein paar Korianderblätter und etwas Kresse darauf verteilen. Mit groben Meersalz und Pfeffer bestreuen.

Zucchini-puffer mit Hirtensalat

leicht im Sommer



Für die Zucchini-puffer die Zucchini fein raspeln. Mit etwas Salz bestreuen und mit den Händen durchkneten dann auf die Seite stellen. in der Zwischenzeit das Gemüse für den Salat säubern und in gefällige Stücke schneiden.

Zusammen mit dem Käse und den Oliven vermengen und mit Zitronensaft, Öl und Salz und Pfeffer marinieren.

Die durchgezogenen Zucchini auspressen und den Saft weg schütten.

In einer Schüssel das Ei mit den Zucchini vermengen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und nach und nach über die Zucchini-Ei Mischung stäuben und einarbeiten, bis alles vermischt ist.

In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen und eine angequetschte, ungeschälte Knoblauchzehe reinlegen. Wenn das Fett schön heiß ist, mit einem Esslöffel kleine Puffer der Zucchini-masse in der Pfanne verteilen. Nach und nach die Puffer wenden und braten bis sie schön goldbraun sind.

Auf einem Küchentuch etwas abkühlen lassen.

Zutaten

4 Zucchini
1 Knoblauchzehe
1 Ei
1/2 Tasse Dinkelmehl
1 TL Backpulver

Salat:

etwas Schafskäse
1 Salatgurke
1 Paprika
grüne Oliven
Rapsöl
Zitronensaft
Salz
Pfeffer

TIPP

Bei Histamin-Unverträglichkeit die Oliven weglassen. Bei Glutenunverträglichkeit das Dinkelmehl mit Maismehl ersetzen.

Brennesselspinat mit Spiegelei und Avocado

Nährstoffbombe!

Zutaten

500 g frische
Brennesselspitzen
1 Avocado
4 Eier
1 Tasse
Mandelmilch
1 Knoblauchzehe
etwas Dinkel-Mehl
Salz Pfeffer
Paprikapulver
Limettensaft

TIPP

Frische Brennessel ist ein absolutes Superfood. Beim Sammeln nur die obersten drei Blätter ernten. Beim Blanchieren verlieren sie ihre Nesselwirkung.

INFO

Die Avocado enthält Histamin. Sie ist für die erste Zyklushälfte geeignet.



Brennessel blanchieren und anschließend klein schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen und eine Knoblauchzehe andünsten. Die Brennessel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. Dann nach und nach die Mandelmilch darüber geben und verrühren. Mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken und warm stellen.

Nebenbei die Spiegeleier braten und nach Geschmack würzen. Das Avocadofleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in gleichmäßige Streifen schneiden.

Je zwei Spiegeleier, einen Klecks Brennesselspinat und eine halbe Avocado auf zwei Tellern anrichten und über die Avocado noch etwas Salz, Pfeffer und Limettensaft verteilen.

Ofenfisch mit Brokkoli und Fenchel

low Carb und sehr bekömmlich



Zutaten

3 - 4 Seefischfilets
1 unbehandelte Zitrone
1 große Fenchelknolle
1 Brokkoli
Olivenöl
Sesamöl
Salz
Pfeffer

Den Fenchel von allen grünen Teilen befreien und den Strunk herausschneiden. Anschließend in sehr feine Scheiben schneiden. Den Fisch mit Salz Pfeffer und Öl einreiben.

Nun den Fenchel in einer feuerfesten Form verteilen und mit etwas Öl beträufeln. Die Fischfilets darüber verteilen. Ein paar dünne Zitronenscheiben und etwas von dem Fenchelgrün auf dem Fisch verteilen.

Bei 150 Grad für zirka 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Den Brokkoli säubern und in einzelne Röschen teilen. in kochendem Salzwasser zirka 10 Minuten garen. Brokkoliröschen und Fisch auf zwei Tellern anrichten, mit dem restlichen Fenchelgrün und etwas Sesamöl garnieren, fertig.

INFO

Fetter Seefisch wie Lachs aus Wildfang enthält das wertvolle Omega3 Öl.

Süßkartoffel mit Hirsesalat und Spinat

happy color food

Zutaten

2 Süßkartoffeln
Knoblauchzehe
1 Rosmarinzweig
veganer Cremespinat
(tiefkühl)
1/2 Tasse Hirse
1/2 Päckchen
Schafskäse
1 Salatgurke
1 gelbe Paprika
Alfalfa Sprossen
Basilikum
Schwarzkümmel

Dressing:

1 El Leinöl
1 El Olivenöl
1 El Sesamöl
1 unbehandelte Zitrone
Salz
Pfeffer

INFO

Alfalfa Sprossen
enthalten Isoflavone -
Inhaltsstoffe die sich
harmonisierend auf den
Hormonhaushalt
auswirken. Man kann
sie einfach auf der
Fensterbank selber
ziehen.



Die Süßkartoffel schälen und in Stifte schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer einer Knoblauchzehe vermengen und dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in den vorgeheizten Ofen bei 170 Grad zirka 20 Minuten garen.

Den Tiefkühl-Cremespinat nach Packungsbeschreibung zubereiten.

In der Zwischenzeit die Hirse nach Verpackungsangaben kochen. Die Salatgurke, die Paprika und den Schafskäse für den Hirsesalat in kleine Würfel schneiden.

Den Saft einer Zitrone mit frisch gehacktem Basilikum Olivenöl, Sesamöl und Leinöl sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit der Hirse und den restlichen Zutaten vermengen.

Wenn die Süßkartoffeln braune Ränder bekommen, können sie aus dem Ofen. Alles noch mit Schwarzkümmel bestreuen die Alfalfasprossen auf dem Teller verteilen, fertig.

Portobello mit Linsen und Karotten

raffiniert



Die Möhren schälen und fein raspeln.

Für das Dressing Limettensaft, Honig, etwas Salz, etwas fein gehackte Chilli und das Leinöl verrühren und über die Möhren geben.

In einem Topf Linsen mit der dreifachen Menge Wasser und einem Lorbeerblatt aufsetzen und abgedeckt leise köcheln.

In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Portobellopilze zusammen mit einem Thymianzweig und einer angequetschten Knoblauchzehe anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn die Linsen weich sind, mit etwas Salz abschmecken und alles auf dem Teller anrichten. Bei Bedarf etwas Naturjoghurt dazu geben und mit Schwarzkümmelsamen und Schnittlauchröllchen garnieren.

Zutaten

- 2 - 4 Portobellopilze
- 1 Tasse gelbe Linsen
- 4 Möhren
- 1 Limette
- 1 TL Honig
- 1 Chilli
- Schnittlauch
- Leinöl
- Schwarzkümmel
- Naturjoghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thymianzweig
- 1 Lorbeerblatt

INFO

Portobello ist ein großer Champignon. Diese Pilze enthalten Histamin, daher ist das Gericht nur in der ersten Zyklushälfte zu empfehlen.

Schmorgurken mit Bratkartoffeln

Oma's Klassiker

Zutaten

4 Kartoffeln
1 große Schmorgurke
1 Ei Rosinen
1 Tl körnige Brühe
1 Tl Maismehl
Hafermilch
1 Tl Senf
Schnittlauch
Basilikum
Salz, Pfeffer,
Zitronensaft



Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden und kurz in kaltem Wasser einlegen. In einer beschichteten Pfanne etwas Rapsöl erhitzen, die Kartoffeln abtropfen lassen und in die heiße Pfanne geben. Auf mittlerer Hitze braten und 5 Minuten nicht wenden damit eine schöne goldbraune Kruste entsteht.

In der Zwischenzeit die Schmorgurke schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Danach in Scheiben schneiden.

Die Gurke in einen Topf geben, etwas salzen, bei mittlerer Hitze schmoren.

Die Kartoffeln wenden und die Rosinen dazu geben.

Die Gurken mit, körniger Brühe und dem Maismehl bestäuben und unter rühren anschwitzen. Schluckweise Hafermilch zugießen bis eine sämige Soße entsteht. Etwas Senf in die Soße geben und unter rühren noch 2-5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken

Wenn die Kartoffeln weich und goldbraun sind nochmal etwas Salz und Pfeffer darüber geben und auf dem Teller anrichten. Mit Schnittlauchröllchen und Basilikum garnieren.

Buchweizenpfannenkuchen mit Guarkamole und Grünkohlchips



Für die Pfannenkuchen das Mehl mit den Eiern und der Milch gründlich verrühren und auf die Seite stellen.

Den Grünkohl waschen und in großzügige Teile zupfen. Öl, Salz und Pfeffer darüber geben und einmassieren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Möhren schälen und in kleine Stifte schneiden und in einer Pfanne mit etwas heißem Öl anbraten.

Die Pilze säubern und schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Für die Guarkamole die Avocado aus der Schale lösen und mit einer Gabel zermatschen. Eine gepresste Knoblauchzehe, Salz Pfeffer und etwas Zitronensaft dazugeben.

Den Pfannenkuchenteig gut durchrühren und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Rapsöl die Pfannenkuchen zubereiten.

Den Grünkohl auf einem Backblech verteilen und im Ofen circa 5-10 Minuten bei 150 Grad knusprig rösten.

Auf dem Teller anrichten und mit etwas Zitronensaft, Schwarzkümmel und Sesam garnieren.

Zutaten

Für die Pfannenkuchen:
325 g Buchweizenmehl
425 ml Hafermilch
2 Eier
Prise Salz

1 Avocado
etwas Zitronensaft
4 Möhren
1 TL Honig
1 Knoblauchzehe
Päckchen
Champignons

Frischer Grünkohl
Rapsöl
Chillipulver
Sesam
Schwarzkümmel

TIPP

Enthält Histamin daher nur in der ersten Zyklushälfte empfohlen. In der 2. Zyklushälfte Avocado mit Pesto aus Basilikum und Mandeln ersetzen und die Pilze weglassen.

Karottenmaki

schneller, kalorienarmer Snack

Zutaten

Nori Algenblätter
4 Möhren
Koriandegrün
1 Limette
1 TL.Fischsauce
1 TI Honig

glutenfreie Sojasauce
Wasabipaste
eingelegter Ingwer

TIPP

Algen sind voller Nährstoffe und Vitamine wie die pflanzliche Vorstufe von Vitamin A, B6, K, D, Kalium, Magnesium Jod und Eisen. Alle diese Stoffe sind wichtig für einen gesunden und schmerzfreien Organismus, und wirken Entzündungen entgegen.



Die Möhren fein raspeln und mit etwas Limettensaft, Fischsauce, dem Honig und dem fein gehackten Koriander würzen. 5 Minuten ziehen lassen und anschließend die überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Die Nori-Algenblätter auf eine Rollmatte legen und die Karotten in einem zwei Finger breiten Streifen im unteren Drittel auftragen. Auf die obere Kante etwas von dem Karottensaft auftragen und die Makis vorsichtig und fest zusammenrollen.

Mit einem sehr scharfen Messer die Rolle zerschneiden und auf Tellern verteilen.

Dazu Sojasauce, Wasabi und eingelegten Ingwer reichen.

Ofengemüse mit Dosas

indische Pfannenkuchen



Die getrockneten Kokosraspeln zunächst in ein wenig Wasser quellen lassen. Grieß, Mehl, Joghurt, etwas Salz und Wasser zu einem Teig verrühren und 20 Min. ruhen lassen. In einem Topf die Kreuzkümmelsamen rösten und anschließend fein Mörsern und in den Dosa Teig geben. Nun die Kokosraspeln mit dem Teig vermischen. Der Teig sollte eine zähe Konsistenz haben. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachfüllen.

In der Zwischenzeit das Gemüse säubern, schälen und in große Stücke schneiden. Mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schale vermischen und zusammen mit dem Thymian und der Knoblauchzehe auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei zirka 170 Grad 20 - 30 Minuten rösten.

In einer beschichteten Pfanne etwas Kokosfett sehr heiß werden lassen und dann mit dem Esslöffel kleine Pfannenkuchen in die Pfanne setzen und von beiden Seiten goldbraun braten. Auf einem Küchentrepp das überschüssige Fett abtropfen lassen, und im Anschluss in Sesam wälzen.

Dazu passt fettarmer Naturjoghurt.

Zutaten

Für die Dosas:

2 Ei Kokosraspeln
140 g Mais-Grieß
2 Ei Dinkelmehl
100 ml Joghurt
100 ml Wasser
1/2 TI
Kreuzkümmelsamen
Salz und Pfeffer

Ofengemüse:

Verschiedens Gemüse:
Möhren, Rüben,
Zucchini, Paprika
4 Ei Rapsöl,
Salz, Pfeffer
Sesam
Rosmarinzwig und
Knoblauchzehe

INFO

Dosas sind indische
Pfannenkuchen

Kurkumareis mit Wildkräutersoße

Superfood vom Wegesrand

Zutaten

Jeweils 3 Hand voll:
Giersch
Brennessel
1 Hand voll:
Löwenzahn
1 Knoblauchzehe
1 kleine Charlotte
2 El. Mandelmus
etwas Zitronensaft
Salz
Pfeffer

1 Tasse Reis
1 El Rosinen
1 Tl Kurkuma
Sauerampferblätter
zum garnieren

TIPP

Bei empfindlichen Magen ein Teil der Wildkräuter durch Basilikum oder Petersilie ersetzen.



Den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufsetzen und das Kurkumapulver oder den frischen Kurkuma und etwas Salz direkt zum Reis geben.
Zum kochen bringen und einen Esslöffel Rosinen zum Reis geben und bei geschlossenem Deckel auf niedriger Temperatur fertig ziehen lassen.

Die Wildkräuter gründlich waschen und von den Stielen befreien. Zusammen mit der Charlotte, dem Mandelmus und Salz und Pfeffer in einen Mixer geben. Cremig mixen und dann in einem Topf bei mittlerer Hitze zusammen mit einer Knoblauchzehe erwärmen. Bei Bedarf etwas Mandelmilch nachgießen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis mit der grünen Sauce anrichten und mit Sauerampferblättchen garnieren, fertig.

Kurkuma-Quinoa mit mariniertem Brokkoli und Shiitake Pilzen



Zutaten

1 Tasse Quinoa
1 TI Kurkuma

1 Brokkoli
1 Zitrone
1 El Kürbiskernöl
1 TI Leinöl
1 TI Senf
300 Gramm Shiitake
Pilze
Basilikum
1 TI Rapsöl
Salz Pfeffer

Quinoa waschen und nach Packungsbeschreibung zubereiten. Das Kurkumapulver direkt dazugeben.

Den Brokkoli zerteilen, waschen und anschließend in kochendem Salzwasser blanchieren. Ein Dressing aus dem Zitronensaft, dem Kürbiskernöl, dem Leinöl und dem Senf zubereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli darin wenden und zum Durchziehen auf die Seite stellen.

Die Shiitake Pilze säubern und in Scheibchen schneiden. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und sie nach und nach von allen Seiten anbraten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles auf Tellern anrichten und mit Basilikumblättchen garnieren.

INFO

Quinoa ist eine der besten pflanzlichen Eiweißquellen, enthält mehr Mikronährstoffe als heimisches Getreide und ist dabei Glutenfrei. Sein hoher Gehalt an Vitamin E und B wirken Entzündungen entgegen. Der hohe Magnesiumgehalt beugt Krämpfen vor.

Shiitake Pilze sind ebenfalls eine gute Eiweißquelle. In Studien wurde ihre Immunabwehr steigernde und entzündungshemmende Wirkung nachgewiesen.

Veggy-Burger mit Gemüse

mit Tahini



Zutaten

Für die Burger:

1 altbackenes
Dinkelbrötchen
1 Tasse heiße Mandelmilch
170 g Falaffelmischung zum
Beispiel von Alnatura
4 El Jackfruit Granulat
1 Tl körnige Brühe
1 Ei
1 El Rapsöl
1 Tl Senf
1 Tl Kreuzkümmelsamen
1 Tl Fenchelsamen
Prise geräuchertes
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Gemüse:

2 Kohlrabi
3 Möhren
250 ml Mandelmilch
1 Tl Dinkelmehl
1 El Leinöl
Saft einer halben Zitrone
Frisches Basilikum
Tahini
Salz, Pfeffer

Garnitur:

Sesam, Minze, Chilli

Für die Burger das Brötchen zerbröseln und in lauwarmer Mandelmilch einweichen.

Das Jackfruit Granulat mit dem Falaffelpulver und der körnige Brühe verrühren und mit einer Tasse kochend heißem Wasser übergießen, umrühren und abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Die Fenchel- und Kreuzkümmelsamen in einer unbeschichteten Pfanne anrösten und anschließend mörsern. Nun das Brötchen mit dem Jackfruit/Falaffel-Gedöns, dem Ei, dem Senf und den Gewürzen vermischen und gut durchkneten bis eine homogene, zähe Masse entsteht (bei Bedarf mit etwas Maismehl oder Flüssigkeit nachjustieren). Mit zwei Esslöffeln, kleine eiförmige Burger aus der Masse formen und diese in eine beschichtete Pfanne mit sehr heißem Fett geben, etwas flach drücken und goldbraun anbraten.

Die Karotten schälen und fein raspeln. Mit dem Leinöl, dem Zitronensaft und dem Basilikum vermengen.

Den Kohlrabi schälen und würfeln. In einem Topf einen Esslöffel Rapsöl erhitzen und einen Teelöffel Dinkelmehl darin anschwitzen. Mit Mandelmilch unter ständigem rühren ablöschen. Den Kohlrabi hinein geben und unter gelegentlichem rühren auf niedriger Temperatur langsam garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Soße das Tahini mit Mandelmilch verrühren bis einen cremige sauce entsteht. Mit frischem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf einem Teller anrichten und mit frischem Basilikum, Sesamsamen, Minze und feinen Chilistreifen garnieren.

Lachs mit Ofenkürbis

Low Carb



Zutaten

2-3 Lachsfilets
1 kleine Charlotte
1 Bio Limette
Olivenöl
Salz, Pfeffer

1 Hokaido Kürbis
1 Zweig Rosmarin
1-2 Knoblauchzehen

Den Fisch abtupfen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl einreiben.
Die Limette schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 130 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit den Kürbis in circa 5 mm dünne Scheiben schneiden.

Auf einem Backblech mit Backpapier die Kürbisscheiben verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Salz und Pfeffer darüber streuen und noch den Rosmarinzweig, die gefierte Charlotte und die Knoblauchzehen dazulegen und alles zusammen in den Backofen.

Den Fisch in eine feuerfeste Schale legen und mit jeweils ein bis zwei Limettenscheiben belegen.

Nach 10 Minuten den Fisch ebenfalls in den Ofen stellen und zusammen mit dem Kürbis in circa weitere 10 Minuten garen. Der Fisch ist optimal, sobald das weiße Eiweiß beginnt auszutreten.

GLOSSAR

Ätherische Öle (natürliche)

Verschiedene pflanzliche Inhaltsstoffe mit intensivem, meist angenehmen Duft. Die kleinmolekulare Zusammensetzung ermöglicht eine schnelle Aufnahme durch die Zellmembran von Haut und Schleimhaut und über feinste Kapillaren in den Blutstrom. Sehr vielseitige Wirkung. Meist desinfizierend, antiviral, oder krampflösend (Fenchel), beruhigend (Lavendel), etc. . Alle Kräuter und Gewürze und einige Gemüsearten (Zwiebel, Rettich,...) enthalten ätherische Öle.

Antioxidanzien

Ein Überbegriff für einige Mikronährstoffe die in unserer Nahrung natürlicherweise vorkommen und die Oxidation verschiedener Substanzen verlangsamen und freie Radikal im Körper einfangen. Vitamin C ist ein bekanntes Antioxidans.

Ayurveda

Frei Übersetzt „die Lehre des Lebens“. Eine der ältesten überlieferten Heilkonzepte der Welt. Der Mensch wird hierbei ganzheitlich betrachtet. Ayurveda dient zur gesunden Haltung des Körpers.

B-Vitamine

Verschiedene Vitamine mit unterschiedlicher Wirkung, werden unter den B-Vitaminen zusammengefasst.

Bitterstoffe

Verschiedene Stoffe die den Gallenfluss anregen und die Verdauung fördern.

Chlorophyll

Grüner Pflanzenfarbstoff der bei der Blutbildung hilfreich ist.

Diosgenin (Yams, Bockshornklee)

Pflanzliche Vorstufe von Progesteron mit gleichzusetzender Wirkung. Progesteron und Östrogen stehen im Wechselspiel zueinander und regeln so den weiblichen Zyklus. Bei der Endometriose, wird von einer Östrogendominanz ausgegangen, so kann mit Diosgenin ein Ausgleich stattfinden. Es kommt in Yams und Bockshornklee vor. Therapeutische Anwendung sollte von Arzt abgeklärt werden.

Eisen

Eisen ist ein wichtiger Mikronährstoff der verschiedene Funktionen im Körper unterstützt. Ein Mangel kann durch hohen Blutverlust entstehen und Müdigkeit und Abgeschlagenheit bewirken.

Fodmap

Eine Gruppe von Kohlenhydraten wie sie vornehmlich in industriell gefertigter Backware vorkommen, Sie können die wichtigen probiotischen Bakterien im Darm zerstören und somit Verdauungsprobleme und Völlegefühl auslösen.

Fructose

Fructzucker. Ist in Obst enthalten und wird in der Industrie gerne in convenience Produkten als Süßungsmittel eingesetzt. Kann zu Unverträglichkeiten führen. Und steht im Verdacht, Verdauungsprobleme verursachen zu können.

Gluten

Sammelbegriff für Proteine die im Samen einiger Getreidearten vorkommen. Sie dienen als „Kleber“ für Backwaren.

Histamin

Ist ein Botenstoff im Körper, dessen wichtigste Funktion die Abwehrreaktion des Körpers gegen Fremdstoffe darstellt. Histamin kommt in einigen Nahrungsmitteln vor. Es kann Regelschmerzen und PMS verstärken.

Iso thiocyanate

Senföle wie sie in Rettich Kohl etc. vorkommen. In Tierversuchen hemmen sie den Wachstum von Tumoren.

Isoflavon

Pflanzliche Vorstufe des Östrogen. Kommt zum Beispiel in Rotklee und Sojaprodukten vor. Kann sich harmonisierend auf den Hormonhaushalt auswirken. Es gibt keine Studien darüber wie sich der Verzehr von Sojaprodukten auf die Endometriose auswirkt.

Linolen-Säuren

Essentielle Fettsäure (siehe Omega 6)

Magnesium

Wichtiges Spurenelement das unsere Nervenfunktionen unterstützt. Kann unterstützend gegen Menstruationskrämpfe eingenommen werden. Kommt in Mineralwasser und nennenswert in Hafer, Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten vor.

Omega 3

Essentielle, ungesättigte Fettsäure. Kommt in kalt gepressten Ölen wie Leinöl, Hanföl, Chiaöl, Algenöl und Lachsöl sowie in den jeweiligen Samen vor. Die Pflanzenöle sollten unbedingt nur kalt verwendet werden, da sich beim Erhitzen sehr schnell die Fettsäure-Zusammensetzung ungünstig verändert. Sie haben eine nachweislich entzündungshemmende Wirkung auf entzündliche Erkrankungen mit einer Autoimmunkomponente.

Omega 6

Ebenfalls mehrfach ungesättigte Fettsäure wie sie in vielen verschiedenen pflanzlichen Ölen vorkommen. Sie sollten in einem Verhältnis 4:1 mit Omega 3 aufgenommen werden (in der Regel nimmt man sehr viel mehr Omega 6 auf)

Östrogen

Weibliches Sexualhormon mit vielen Funktionen im Körper.

Folsäure

Gehört zu den B Vitaminen und ist u.a. wichtig für die Blutbildung. Hülsenfrüchte und Hefe enthalten viel Folsäure.

Phytoöstrogen

Pflanzliches Östrogen

Polyphenole

Überbegriff für aromatische Verbindungen die in Obst, Gemüse und grünem Tee vorkommen. Sie erfüllen verschiedene Funktionen, gelten als gesund und unterstützen das Immunsystem. Eine krebshemmende und antientzündliche Wirkung einiger Polyphenole konnte in Studien nachgewiesen werden.

Progesteron

Menschliches Hormon und natürlicher Gegenspieler des Östrogen. Spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des weiblichen Zyklus.

Saponine

Wirkstoffgruppe die in Pflanzen vorkommt, und zur Schaumbildung fähig ist. Saponine besitzen fungizide, antivitale bakteriostatische Eigenschaften. Sie finden Anwendung in der Pflanzenheilkunde bei verschiedenen Beschwerden. Man findet sie, unter anderem in Spargel, Hafer, Mais und Spinat.

Sulforaphane

Hemmt nachweislich Tumorwachstum. Kommt in Brokkoli, Kohlsorten und in frischen Sprossen vor (nur kurz garen - geht beim Erhitzen schnell verloren)

Trans-Fettsäuren

Gruppe ungesättigter Fettsäuren. Bei häufigem Verzehr stellen sie ein Gesundheitsrisiko dar und werden als Mitverursacher von Herz-Kreislaufkrankungen angesehen. Sie werden in den Zellmembranen eingelagert und anderweitige gesundheitliche Nachteile die sich aus einem hohen Verzehr ergeben, sind nicht offiziell bestätigt. Industriell gehärtete Fetten wie sie in Billigmargarine, Backwaren und Fastfood vorkommen haben einen hohen Anteil an trans-Fetten aber sie kommen auch in Fleisch und tierischen Produkten wie Käse und Wurst vor.

Ungesättigte Fettsäuren

Omega 6, Omega 3, Linolen und Alpha Linolen - alle sind essentiell (müssen zugeführt werden) Omega 3 und 6 sollten im Verhältnis von 4:1 konsumiert werden. Sie dienen einem gesunden Herz-Kreislaufsystem, der Zellabwehr und wirken entzündungshemmend. Sie kommen vornehmlich in Saaten und Nüssen, pflanzlichen Ölen und in fettem Seefisch vor.

Vitamin A

Ein fettlösliches Vitamin wie es u.a. in Karotten und Leber vermehrt vorkommt. Ist gut für die Augen und die Haut.

Vitamin B12

Ist ein Co-Enzym und Teil verschiedener Prozesse im Körper, wie Zellteilung. Es kommt hauptsächlich in tierischen Produkten vor. Bei einem Mangel kann es zu Müdigkeit, Haarausfall und anderen Symptomen kommen.

Vitamin D

Sonnenvitamin, wird vom Körper gebildet wenn die Haut in direkten Kontakt mit Sonnenstrahlen kommt. Vitamin D ist fettlöslich und unter anderem für die Kalzium-Aufnahme der Knochen zuständig.

Vitamin E

Ein Antioxidans das das entzündungshemmend wirkt. Es ist fettlöslich und kommt in Eiern, Leber aber auch in Himbeeren und verschiedenen Ölen und Saaten wie Sonnenblumenkernen vor.

Vitamin K

Ist ein fettlösliches Vitamin das für die Blutgerinnung wichtig ist. Es kommt in vielen grünen Gemüsesorten vor.

Zink

Wichtiges Spurenelement für die Immunabwehr und äußerlich zur Zellerneuerung. Neben tierischen Produkten liefern Nüsse, Hafer Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte viel Zink.

Über die Autorin

Nina Dorena Pabst

Live erleben

Sie gibt regelmäßig Weiterbildungen und Workshops zum Thema Endoyoga - Yoga bei Endometriose, Ernährung und Selbstfürsorge.

Kontakt

Dorena Pabst
Yogaraum Brühl
Rheinstraße 6
50321 Brühl
Kontakt@endoyoga.de

Online Adressen

www.endoyoga.de
www.yogaraum-bruehl.de

Wichtiger Hinweis

Die Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung der Verfasserin dar. Sie wurden nach besten Wissen erstellt und nach größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen, medizinischen Rat. Jede(r) Leser(in) ist für das eigene Tun selbst verantwortlich. Die Verfasserin kann für eventuelle Nachteile die sich aus dem Buch gegebenen Hinweise resultieren, nicht haftbar gemacht werden.

Bildnachweise

Dorena Pabst Rezeptbilder

Lebensmittel Foto erstellt von Racool_studio - de.freepik.com

Gewürze : Bild von Seksak Kerdkanno auf Pixabay

Photo by Josh Millgate on Unsplash

Hände Photo by Farhad Ibrahimzade on Unsplash

Quellen:

[https://www.kochenohne.de/entzündungshemmende-Erahrung/#entzundungshemmende-Lebensmittel](https://www.kochenohne.de/entzündungshemmende-Erahrung/#entzundungshemmende-Lebensmittel)

<https://www.eva-info.at/wp-content/uploads/2012/01/Folder-Ernährung.pdf>

<https://www.endonews.com/can-grapefruits-and-oranges-be-used-for-treatment-of-endometriosis>

<https://www.augsburger-allgemeine.de/wissenschaft/Warum-Sie-die-Antibabypille-nicht-mit-Grapefruit-einnehmen-sollten-id36948372.html>

<https://www.esanum.de/conferences/10th-international-charite-mayo-conference/feeds/today/posts/interview-mit-prof-dr-med-sylvia-mechsner-zur-endometriose>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/53958/Die-verschiedenen-Gesichter-der-Histaminintoleranz>

<https://www.liebems.net/stichworte/omega6>

<https://www.liebems.net/stichworte/omega3>

<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/chirurgische-klinik-zentrum/allgemein-viszeral-und-transplantationschirurgie/forschung/pankreasforschung/sektion-pankreaskarzinomforschung/ag-molekulare-onkochirurgie/patienteninformationen>

Bücher

Ewald Becherer, Adolf E. Schindler, Endometriose Ganzheitlich verstehen - ein Ratgeber 2. Auflage
Kohlhammer, Stuttgart 2010

Dr. Jörg Zittlau, Heilende Gewurzkuche- Gesundheit und Wohlbefinden durch die sanfte Wirkung von Gewürzen, Ludwig 1998

Ursel Bühring , Michaela Girsch, Praxis Heilpflanzenkunde, Haug Stuttgart 2016

Dr. Viod Verma , Gesund durch Ayurveda - Die Basics des indischen Heilwissens für ein langes Leben,
München 2018

Impressum

© Dorena Pabst , Brühl

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck,
auch auszugsweise, sowie Verbreitung
durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet,
Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur
mit schriftlicher Genehmigung der
Verfasserin.

Text, Bild und Redaktion: Dorena Pabst

Rezepte: Dorena Pabst

1.Auflage 2021

Endometriose-Schmerzen mit einer heilsamen Ernährung lindern

Mit 50 heilsamen, vorwiegend vegetarischen Rezepten

Mit einem ausführlichen Nahrungsmittelkompass der alle Nahrungsmittelgruppen hinsichtlich entzündungshemmender Wirkung, und Histamingehalt einordnet

Mit vielen wertvollen Tipps zum Thema, Kräutertees und Gewürze, Mikronährstoffen und heilsamer Ernährungsgewohnheiten