

DR. MED. MATTHIAS RIEDL

Der Endometriose Balance-Plan

Ihr 7-Schritte-Programm gegen starke Regelschmerzen,
Krämpfe und Erschöpfung – mit über 50 Rezepten

HEFTIGE
SCHMERZEN?
UNERFÜLLTER
KINDERWUNSCH?

Es könnte mehr
dahinterstecken.



Inhalt

Ein paar Gedanken vorab	6
Warum ich dieses Buch wichtig finde	7
Was dieses Buch möchte	8

SCHRITT 1 – Check in: Was ist Endometriose wirklich?	12
Endometriose, das Phantom	13
Sind es Regelschmerzen oder mehr?	14
Warum so viele keine Diagnose bekommen	16
Ihr Begleiter – der Endobelly	18
Viele Faktoren, ein Ansatz	20
Ernährung als Schlüssel zur Balance	20

SCHRITT 2 – Detox your Mind: Stress raus, Nervensystem runterfahren	22
Wenn Stress krank macht	23
Wie es zu den Entzündungen kommt	24
Stress und Endo	24
Stress-Test: Das lässt sich messen	26
Was Sie runterbringt	28

SCHRITT 3 – Food Reset: Raus aus dem Stressmodus in 14 Tagen	30
Wenn Essen stresst – oder entspannt	31
Was triggert Sie?	32
Das smarte 20:80-Prinzip	34
Kleine Veränderungen, große Wirkung	35
Ernährung – machbar statt überfordernd	35

SCHRITT 4 – Cool Down: Entzündungen verstehen und gezielt beruhigen	36
Stop the Fire	37
Risiko stille Entzündungen	38
Body Signals: nicht ignorieren!	38
Powerfood gegen Entzündungen	40
Vegan? Nur wenn's passt!	42
Mikrobiom trifft Endometriose	42
Cool Down Foods	44
Meine Favoriten gegen stille Entzündungen ...	46
... und noch mehr.	48

SCHRITT 5 – Love your Cycle: Ernährung und Bewegung im Zyklusfluss	50
Mit dem Zyklus im Flow	51
Ihr Zyklus im natürlichen Rhythmus	52
Endometriose und Ihr Zyklus	52
Ihr Zyklus arbeitet für Sie	54
Feintuning für Ihren Zyklus	56
Und wieder das Histamin ...	58

SCHRITT 6 – Balance your Hormones: Östrogen runter, Progesteron rauf	60
Gesteuert von Hormonen	61
Essen für die Hormone	62
Wenn Ernährung nicht reicht	64
Die zwei Welten Ihrer Hormone	66
Die Hormon-Entsorger	68
Gifte im Alltag	69

SCHRITT 7 – Live to Heal: Ihre Endo Selfcare Challenge	70
Jetzt sind Sie dran	71
12-Tage-Endo-Selfcare-Challenge	72
Was sich verändert hat	76

Rezepte	78
Frühstück	79
Warme Hauptgerichte	99
Kalte Hauptgerichte	134

Anhang	168
Quellen	168
Sachregister	171
Rezeptregister	172



Ihr 7-Schritte- Programm

Check-in
Was ist Endometriose
wirklich?

1

2
Detox your Mind
Stress raus, Nerven-
system runterfahren

Food Reset
Raus aus dem
Stressmodus in 14 Tagen

3

4
Cool Down
Entzündungen verstehen
und gezielt beruhigen

Love your Cycle
Ernährung und Bewegung
im Zyklusfluss

5

6
Balance your Hormones
Östrogen runter,
Progesteron rauf

Live to Heal
Ihre Endo-Selfcare-Challenge

7

Was dieses Buch möchte

Endometriose hat viele Gesichter: Schmerzen vor oder während der Periode, Erschöpfung, Verdauungsstörungen, ein Blähbauch. Oft ein unerfüllter Kinderwunsch, manchmal besteht zusätzlich eine Autoimmunerkrankheit. Sehr häufig fehlt die richtige Diagnose – und damit auch eine echte Perspektive. Die Patientinnen zweifeln an ihrer Wahrnehmung und viele geben auf. Was alles noch schwerer macht: Selbst von den Kollegen der Gynäkologie wird Endometriose oft nicht erkannt, nicht einmal die Fachleute können immer zweifelsfrei eine klare Diagnose stellen. Zu wissen, was los ist, bringt oft die erste Erleichterung: Es sind nicht »nur« starke Regelschmerzen – es ist Endometriose.

Dieses Buch will Ihnen neue Wege im Umgang mit der Erkrankung vorstellen, damit das Leben wieder Ihnen und nicht der Erkrankung gehört.

Was Sie hier nicht finden werden: medizinisches Fachlatein oder starre Programme. Was Sie dagegen vor allem erwartet sind neue Perspektiven, Know-how und Ideen, die in Ihren Alltag passen und helfen.

ENDOMETRIOSEBEHANDLUNG HEUTE

Die Therapie besteht in der Regel aus Medikamenten, Operationen und der Gabe von Hormonen. Dabei öffnet die Ernährungsmedizin mit vielen guten Erfahrungen in dieser Hinsicht neue Türen und verändert den Blick – auch meinen. Denn wir können auf den Alltag mit Endometriose mehr Einfluss

nehmen als gedacht. Wir haben im Medicum Hamburg sehr gute Erfahrungen mit einer Ernährungsumstellung gemacht, gerade weil viele Betroffene zusätzlich überall im Körper Schmerzen haben und Symptome wie bei einem Reizdarmsyndrom aufweisen. Unsere Erfahrung zeigt: Ernährung kann bei Endometriose die Lebensqualität deutlich verbessern!

WARUM WIR ENDOMETRIOSE NEU BETRACHTEN MÜSSEN

Endometriose betrifft Millionen Frauen – und trotzdem fühlen sich viele damit allein, nicht ernst genommen, nicht verstanden. Die Symptome sind diffus, die Diagnose oft ein nervenaufreibender Weg. Zu lange hieß es: »Das ist eben so bei Frauen. Sie haben das Pech, besonders starke Regelbeschwerden zu haben.« Kommt Ihnen das bekannt vor? Aber so einfach ist es eben nicht. Endometriose ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung mit weitreichenden Folgen – auch über den Zyklus hinaus.

Sie kann das Immunsystem belasten, den Darm irritieren und damit vielfältige gesundheitliche Folgen haben.

Und was ganz wichtig ist: Viele Störungen im Körper hängen mit der Endometriose zusammen, obwohl vermutlich niemals ein Arzt oder Therapeut den Zusammenhang gesehen hat. Die Liste an möglichen Symptomen ist lang.

»Das ist eben so.«



Schätzung: Nur eine von vier Betroffenen erhält innerhalb von zwei Jahren eine Diagnose.

Durchschnittliche
Diagnosezeit:
acht Jahre



Endometriose –
die Spitze des Eisbergs

VERWECHSLUNG MIT ANDEREN DIAGNOSEN



Warum so viele keine Diagnose bekommen

Endometriose ist also so schwer zu erkennen, weil sich dabei vieles überlagert: Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Müdigkeit. Das kann Reizdarm sein, eine Unverträglichkeit oder einfach »Stress«. Oft wird an einer Stelle behandelt, während an einer anderen das eigentliche Problem sitzt.

Ein Beispiel: Histamin – ein Botenstoff, den der Körper selbst bildet und der zusätzlich über Lebensmittel wie gereiften Käse, Rotwein, Tomaten oder Schokolade aufgenommen wird.

Histamin wirkt überall im Körper: Es erweitert Blutgefäße, löst Entzündungen aus, kann Schmerzen und Schwellungen verstärken. Bei Frauen mit Endometriose ist das besonders relevant – denn dort trifft die Histaminwirkung auf bereits entzündlich gereiztes Gewebe. Trotzdem denken die wenigsten bei histaminreichen Lebensmitteln an Endometriose-Beschwerden.⁸ Erst wenn man gezielt Reize, Trigger und Belastungen reduziert – auch über die Ernährung – wird sichtbar, was den Körper wirklich unter Druck setzt.

Genau deshalb spielt Ernährung eine so wichtige Rolle: Sie hilft, den Körper zu entlasten und mehr Klarheit zu gewinnen.

Selbstcheck: Könnte Endometriose dahinterstecken?

Kommt Ihnen etwas davon bekannt vor?



STARKE UNTERBAUCHSCHMERZEN – WÄHREND DER PERIODE, SPÄTER Sogar AUSSERHALB DER PERIODE?



SEX TUT WEH?
ODER DER GANG ZUR TOILETTE?



STÄNDIG GEBLÄHTER BAUCH, DER SICH VOLL ODER GEREIZT ANFÜHLT – UND KEINER WEISS, WARUM?



DIE PERIODE HAUT SIE JEDES MAL
KOMPLETT AUS DER KURVE?



SIE SIND STÄNDIG ERSCHÖPFT,
OHNE DASS KLAR IST, WARUM?



EIN KINDERWUNSCH, DER SICH NICHT ERFÜLLT –
OBWOHL IHRE ZYKLEN REGELMÄSSIG SIND?



SIE HABEN SCHON ZIG ÄRZTINNEN DURCH,
ABER NOCH IMMER KEINE ERKLÄRUNG FÜR IHRE BESCHWERDEN?

Wenn Sie bei mehreren Punkten innerlich genickt haben:
Es lohnt sich, genauer hinzuschauen.

Endometriose wird oft übersehen – aber Sie können
dafür sorgen, dass Sie nicht übergangen werden.

Meine Favoriten gegen stille Entzündungen ...

Brokkoli, Rucola, Kohl & Co.
Kreuzblütler wie Brokkoli, Rucola, Rosenkohl oder Chinakohl enthalten Senfölglycoside – natürliche Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken und die körpereigene Entgiftung unterstützen.



Radicchio, Chicorée, Artischocke
Bitterstoffe sind ein echter Kühlfaktor im Körper. Sie fördern die Verdauung, beruhigen Leber und Galle und wirken entzündungshemmend – vor allem bei hormonellen Beschwerden.



Leinöl, Walnüsse, Chiasamen
Diese Lebensmittel sind reich an Alpha-Linolensäure, einer pflanzlichen Omega-3-Fettsäure. Sie kann helfen, Entzündungsprozesse herunterzufahren – besonders wertvoll bei Endometriose.



Und wieder das Histamin ...

Das Thema Histamin ist in diesem Buch schon öfter aufgetaucht – und warum es bei Endometriose eine so große Rolle spielt. Was für Sie besonders interessant ist, denn hier können Sie spürbar Wirkung erzielen: Gerade in der zweiten Zyklushälfte zeigt sich die Histamin-Problematik ganz greifbar. Viele Frauen erleben verstärkte Beschwerden wie Blähbauch, Kopfschmerzen, Hautreaktionen, Unruhe oder Schlafprobleme.⁴⁸ Nicht immer ist sofort klar, warum – aber sehr oft steckt ein Histaminanstieg im Gewebe dahinter.

WAS PASSIERT?

Nach dem Eisprung steigt der Spiegel des Hormons Progesteron. Es wirkt einerseits beruhigend, andererseits hemmt es aber auch das Enzym Diaminoxidase (DAO), das Histamin abbauen soll. Gleichzeitig produziert der Körper durch Stress, Entzündung und hormonelle Schwankungen vermehrt Histamin, das bei Endometriose besonders sensibel verarbeitet wird. Denn: Histamin verstärkt Entzündungen und Schwellungen, erhöht das Schmerzempfinden, regt den Blutfluss an und beeinflusst sogar den Östrogenspiegel.⁴⁹

Weil Endometriose eine chronisch-entzündliche Erkrankung ist, können die entzündlichen Prozesse auch systemische Entzündungsreaktionen auslösen. Damit steigt auch das Risiko für andere entzündliche Erkrankungen. Zusätzliches Histamin kann Ihren Körper dann noch mehr belasten. Viele berichten, dass sich der Endobelly verschlimmert, das Nervensystem empfindlicher wird oder die Haut juckt, spannt oder reagiert.

LOW HISTAMIN

Deshalb lohnt es sich, in der zweiten Zyklushälfte besonders auf histaminreiche oder histaminfreisetzende Lebensmittel zu achten. Dazu gehören zum Beispiel:

- Wurstwaren, gereifter Käse, Rotwein, Sauerkraut, Tomaten, Schokolade
- Hefe, Kakao, schwarzer Tee, Sojasauce und Kombucha
- Alkohol kann den DAO-Abbau zusätzlich blockieren.

Das bedeutet nicht, dass Sie für immer auf all das verzichten müssen. Aber Sie können – zyklusweise – gezielt entlasten: Vielleicht nur für fünf bis sieben Tage vor der Periode. Sie werden merken, ob Ihr Körper aufatmet.

Top-Ten-Histamin-Downer und Hormon-Balance-Foods

Lebensmittel	enthält	Wirkung
1. Hirse	Magnesium, B-Vitamine	histaminarm, leicht verdaulich, stärkt Nerven- und Hormonbalance
2. Süßkartoffeln	Magnesium, Vitamin B ₆ , Vitamin B ₁₂	sättigend, beruhigend, stabilisieren Blutzucker
3. Buchweizen	B-Vitamine, Magnesium, Zink	histaminarm, nährstoffreich, glutenfrei, gut für den Darm
4. Heidelbeeren	Anthocyane, Polyphenole	antioxidativ, gut verträglich
5. Paranüsse	Selen, Zink	unterstützen Schilddrüse und Hormonproduktion, histaminarm (max. 1–2 pro Tag)
6. Mozzarella	Calcium, Eiweiß	oft gut verträglich, unterstützt Knochen- und Muskelfunktion
7. Grünkohl	Calcium, Folsäure	fördert Hormonbalance, stärkt Immunsystem
8. Brokkoli, Zucchini	Vitamin C, Ballaststoffe	basenbildend, nährstoffreich, darmfreundlich
9. Linsen	Eiweiß, Zink, Ballaststoffe	unterstützen Hormon- und Muskelstoffwechsel
10. Rucola, Radieschen, Rettich	Senfölglycoside	entgiftend, hormonregulierend, leicht antöstrogen

Schritt

Live to Heal

Ihre Endo-Selfcare-Challenge

Jetzt sind Sie dran

In den letzten Kapiteln haben Sie gesehen, wie eng Ernährung, Hormone, Entzündungen, Bewegung, Schlaf und Stress miteinander verbunden sind. Sie haben verstanden, welche Faktoren Endometriose verstärken können – und an welchen Punkten Sie selbst Einfluss nehmen können. Der folgende beispielhafte 12-Tage-Plan bringt all diese Inhalte zusammen. Er ist keine starre Vorschrift, sondern ein Toolkit. Sie bekommen Impulse aus allen Bereichen, die in diesem Buch behandelt wurden. Welche Sie umsetzen, entscheiden Sie selbst. Ziel ist es, Ihnen eine Struktur zu geben, die Ihnen den Einstieg erleichtert und Ihnen zeigt, wie Sie all das Wissen praktisch in Ihren echten Alltag holen können.

Das 20:80-Prinzip bleibt dabei Ihr Anker. Wenn der größte Teil Ihrer Entscheidungen Ihre Gesundheit unterstützt, ist es nicht entscheidend, ob Sie jeden Tag alles perfekt machen.

Der Startpunkt kann der Beginn Ihres Zyklus sein, weil der Körper dann oft besonders offen für Veränderungen ist. Wichtig ist vor allem, dass Sie einen Moment wählen, in dem Sie bereit sind, die Inhalte nicht nur zu lesen, sondern wirklich anzuwenden.

Die nächsten Seiten decken Ernährung, Bewegung, Entspannung und stabile Routinen ab. Sie können die Impulse flexibel einsetzen, miteinander kombinieren oder durch eigene Ideen ergänzen.



Ein extra bekömmliches Frühstück:
Möhren und Birnen sind sanft zur
Verdauung und helfen, Blähungen zu
reduzieren – cremig, süß und einfach
wohltuend.

Karotten-Birnen Porridge

Zubereitung: 15 Min.
Nährwerte pro Portion:
408 kcal | 10 g EW |
12 g F | 60 g KH | 12 g BST

FÜR 2 PERSONEN

2 Möhren
1 Birne
500 ml ungesüßter
Mandeldrink
80 g kernige
Haferflocken
2 EL Agavendicksaft
1 EL Chiasamen
Prise Salz
½ TL Ceylonzimt
Prise Vanille
Prise Piment
½ Bio-Orange

1. Die Möhren waschen, schälen und raspeln. Die Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Den Mandeldrink in einem Topf erhitzen, die Haferflocken dazugeben und köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend Agavendicksaft, Chiasamen, Salz, Zimt, Vanille und Piment unterrühren.
3. Die Orange heiß abwaschen und halbieren. Den Saft auspressen, das Porridge in zwei Schalen füllen, mit Orangensaft beträufeln und etwas Orangenschale darüberreiben.
4. Zum Servieren mit den frischen Birnenstückchen garnieren.



Lust auf etwas Leichtes? Quinoa und Kokoswasser bringen Ihren Körper ins Gleichgewicht und schenken Ihnen einen sanften Start in den Tag.

Exotisches Kokos-Quinoa-Porridge

Zubereitung: 10 Min.
Nährwerte pro Portion:
275 kcal | 11 g EW |
15 g F | 27 g KH | 6 g BST

FÜR 2 PERSONEN

120 g EL Magerquark
400 ml Kokoswasser
(aus dem Tetrapak)
8 EL gepuffte Quinoa
½ Mango
2 EL Kokosraspel

1. Den Magerquark in einer Schüssel mit dem Kokoswasser verrühren. Die Quinoa-Pops dazugeben und alles kurz quellen lassen. Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein und dann in Würfel schneiden.

2. Das Quinoa-Porridge auf Schalen verteilen und die Mangostücke darübergeben. Zum Servieren das Porridge noch mit den Kokosraspeln bestreuen.



Tipp

Noch grüne Kokosnüsse enthalten im Inneren bis zu 1 l Flüssigkeit, das sogenannte Kokoswasser. Es ist klar und süß im Geschmack – und anders als Kokosmilch fettarm und reich an Elektrolyten.

Leicht und lecker: Weißkohl unterstützt die Verdauung und gibt Ihnen ein gutes Bauchgefühl – ideal für empfindliche Tage.

Weißkohl-Steaks mit Tomatensalat

Zubereitung: 30 Min.
Backen: 30 Min.

Nährwerte pro Portion:
660 kcal | 27 g EW |
49 g F | 25 g KH | 8 g BST

FÜR 2 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 70 g geriebener Emmentaler
- 5 EL Rapsöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL getr. ital. Kräuter
- Salz, Pfeffer
- ½ Weißkohl
- 125 g geriebener Mozzarella
- 4 große Tomaten
- ¼ Bund Petersilie
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 EL Weißweinessig

1. Backofen auf 200 °C vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Für die Marinade Knoblauch schälen, durchpressen und mit 20 g Emmentaler, 2 EL Öl, Paprikapulver, Kräutern, Salz, Pfeffer und 1 EL Wasser mischen. Kohl putzen, Strunk entfernen und quer in 1–1,5 cm dicke Scheiben schneiden (4–6 Stück, Rest anderweitig nutzen).

2. Kohlscheiben nebeneinander aufs Blech legen und mit der Marinade bestreichen. Im Ofen (mittlere Schiene; Umluft 180 °C) ca. 15 Min. garen.

3. Blech herausnehmen, Scheiben wenden, mit restlichem Emmentaler und Mozzarella bestreuen und unter dem Grill ca. 15 Min. fertig garen.

4. Tomaten waschen, würfeln, Stielansätze entfernen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und hacken. Öl mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen, mit Tomaten und Petersilie vermengen.

5. Kohlsteaks aus dem Ofen nehmen und mit dem Tomatensalat servieren.



Tipp

Grünkohl
ist kalorienarm
und besonders reich
an Calcium, Eisen,
Beta-Carotin und
Antioxidantien.



Grünkohl Suppe mit Mais

Zubereitung: 40 Min.

Nährwerte pro Portion:

450 kcal | 18 g EW |

20 g F | 45 g KH | 20 g Bst

FÜR 2 PERSONEN

300 g Grünkohl
(frisch oder TK)

150 g Möhren

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Rapsöl

750 ml glutenfreie

Gemüsebrühe

200 g Kidneybohnen

(aus Dose oder Glas)

150 g Mais (Dose/Glas)

2 Msp. frisch geriebene

Muskatnuss

1 TL scharfes

Paprikapulver

1 EL mittelscharfer Senf

Salz, Pfeffer

Ein echter Energiebooster: Grünkohl
und Möhren liefern Ihnen die Nähr-
stoffe, die Sie brauchen, um sich
wieder fit zu fühlen.

1. Den Grünkohl waschen, die Blätter von den dicken Blattrippen zupfen und in grobe Stücke schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf im Öl kurz anbraten. Den Grünkohl dazugeben und 2–3 Min. andünsten, bis er leicht zusammenfällt. Mit der Brühe ablöschen und alles zugedeckt noch ca. 15 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. (TK-Ware gart kürzer!)

3. Inzwischen die Kidneybohnen und den Mais in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Möhren, Kidneybohnen, Mais, Muskatnuss, Paprikapulver und Senf zum Grünkohl geben und alles noch ca. 10 Min. köcheln lassen.

4. Zum Servieren die Suppe nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Dazu passt gut ein Eiweißbrot.



Herzhaft, würzig, nahrhaft: Kimchi versorgt Sie mit probiotischer Power für den Darm, während Linsen Eiweiß beisteuern. Ein perfektes Soulfood, das Ihren Körper unterstützt.

Kimchi-Kürbis-Rösti mit Feldsalat

Zubereitung: 40 Min.

Einweichzeit: 2 Std

Nährwerte pro Portion:

585 kcal | 20 g EW |

36 g F | 47 g KH | 9 g BST

FÜR 2 PERSONEN

- 100 g rote Linsen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Kimchi (Glas)
- Salz, Pfeffer
- 1–2 EL Kokosöl
- 1 TL Senf
- 1 EL Honig
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Leinöl
- 2 EL Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer
- 80 g Feldsalat
- 30 g geröstete Kürbiskerne

1. Linsen in 150 ml Wasser ca. 2 Std. einweichen. Abgießen und mit 100 ml frischem Wasser im hohen Becher fein pürieren.

2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Kürbis waschen, entkernen und samt Schale grob raspeln. Kimchi abtropfen lassen, hacken. Alles in eine Schüssel geben, Linsen unterheben, salzen und pfeffern.

3. Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. 3–4 dicke Teigportionen (ca. 6 cm ø) 3–4 Min. backen, wenden und 2–3 Min. fertig backen. Herausnehmen, im Ofen warm halten. Restlichen Teig für weitere Rösti verwenden.

4. Für das Dressing Senf mit Honig und Apfelessig verrühren, beide Öle nach und nach einrühren. Salzen, pfeffern. Feldsalat waschen, trocknen, auf Tellern verteilen, mit Dressing beträufeln und mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Die Rösti dazu servieren.



Reich an Eisen, Zink

Tempeh-Brokkoli-Pfanne mit Kurkumareis

Tempeh und Brokkoli bringen reichlich pflanzliches Eiweiß und Mineralstoffe auf den Teller, dazu sorgt Kurkuma für Extra-Support für Ihren Körper.

Zubereitung: 25 Min.

Nährwerte pro Portion:

540 kcal | 29 g EW |

26 g F | 47 g KH | 21 g BST

FÜR 2 PERSONEN

- 200 g Tempeh
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Paprika
- 500 g Brokkoli
- 100 g Vollkorn-Jasminreis
- 1 EL TK-Petersilie
- 1 TL heller Sesam
- 40 g gehackte Mandeln

1. Tempeh längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden. Mit ½ TL Kurkuma, 1 ½ EL Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

2. Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, würfeln. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen, 5 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, warm halten.

3. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe ca. 15 Min. bissfest garen. Kurz vor Ende Paprika hinzufügen, 3 Min. mitgaren. Tempeh in Pfanne ohne Fett ca. 5 Min. pro Seite goldbraun braten.

4. Paprikareis abgießen, ggf. kurz abrausen, zurück in den Topf geben. Restliche Kurkuma und Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Paprikareis, Brokkoli und Tempeh auf Tellern anrichten, Brokkoli leicht salzen, mit Öl beträufeln. Mit Sesam und Mandeln garnieren.



Reich an Magnesium

Quinoa und Rote Bete fördern die Blutbildung und helfen bei Eisenmangel, während Ihnen Hüttenkäse eine gut verträgliche Eiweißquelle bietet.

Quinoabowl

Zubereitung: 30 Min.
Nährwerte pro Portion:
443 kcal | 23 g EW |
16 g F | 45 g KH | 6 g BST

FÜR 2 PERSONEN

100 g Quinoa
Tricolore
300 ml Gemüsebrühe
100 g Salatgurke
100 g Romanasalat
5 Radieschen
100 g eingelegte Paprika
200 g Hüttenkäse
2 TL TK-Kräutermischung
1 EL Leinöl
Salz, Pfeffer
1 gegarte Rote Bete
(vakuumverpackt)
200 ml Kokosmilch
(aus der Dose)

1. Die Quinoa in einem Topf mit Gemüsebrühe nach Packungsanleitung ca. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Währenddessen Gurke, Romanasalat und Radieschen waschen. Den Salat in feine Streifen schneiden, die Gurke grob raspeln und die Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Die eingelegte Paprika abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Den Hüttenkäse in einer Schale mit der TK-Kräutermischung und Leinöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Rote Bete in grobe Stücke schneiden, zusammen mit der Kokosmilch in einem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Quinoa nach dem Kochen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

6. Quinoa und das vorbereitete Gemüse in einer Bowl anrichten, das Rote-Bete-Dressing darüber verteilen und den Hüttenkäse in die Mitte setzen.



Reich an Magnesium

Endo-Selfcare gegen Schmerzen

Blähbauch, Müdigkeit, heftige Unterleibskrämpfe – und Ärzte, die abwinken: »Das ist normal.« Nein, ist es nicht. Endometriose ist eine der häufigsten Frauenkrankheiten und wird viel zu oft übersehen. Dr. med. Matthias Riedl, Deutschlands führender Ernährungsmediziner, setzt mit seinem Balance-Plan bei den Faktoren an, die in der Behandlung oft zu kurz kommen: bei Stress, stillen Entzündungen und Essen, das den Unterschied macht.

Denn Schmerzen sind kein Schicksal.

Endo-Food

Erleben Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung und echten Feelgood-Rezepten den Bauch entspannen – und den Körper.

Endo-Care

Erfahren Sie, wie gezielte Atem-Tools und Mini-Auszeiten das Nervensystem beruhigen.

Endo-Balance

Entdecken Sie, welche versteckten Entzündungs-Trigger, von Zuckerfallen bis Zusatzstoffen, die Symptome verstärken – und wie Sie mit erstaunlich einfachen Strategien Ihr Gleichgewicht zurückgewinnen.

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0009-9

