

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

**Auch nach vielen Jahren
in der Ernährungsmedizin
entdecke ich immer wieder
Zusammenhänge, die mich
staunen lassen – und die
ich gern mit Ihnen teile.**

Warum ich dieses Buch wichtig finde

Wenn Sie dieses Buch in der Hand halten, haben Sie vermutlich schon eine lange Odyssee hinter sich. Schmerzen, die kommen und gehen – oder nie ganz verschwinden. Vielleicht haben Sie sich oft gefragt, ob das normal ist oder Sie sich alles nur einbilden.

Ich kann Ihnen versichern, dass Sie sich nichts einbilden. Denn Endometriose betrifft Millionen Frauen. Viele haben eine wahre Odyssee hinter sich, bevor sie überhaupt eine Diagnose gestellt bekommen. Und selbst dann fehlt oft der nächste Schritt: Was kann ich tun? Genau das hat mich zum Schreiben dieses Buches bewegt. Ich möchte Ihnen helfen, mit der Krankheit besser zurechtzukommen und unter weniger Schmerzen zu leiden.

Und das ist möglich! Was mich selbst nach vielen Jahren in der Praxis fasziniert, ist, wie stark sich die Ernährungsweise auf Endometriose auswirken kann. Nicht als Wunderheilung, aber als greifbarer Support, um Beschwerden deutlich zu lindern. Allein schon das Gefühl, selbst etwas tun zu können, nicht ausgeliefert zu sein, hilft vielen. Dazu kommt: Endometriose geht oft mit einem höheren Risiko für andere Entzündungen einher – ein weiterer Grund gegenzusteuern.

Dieses Buch zeigt, wie. Ohne Zwang und mit kleinen, machbaren Veränderungen.

Matthias Riedl

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 Autoimmunerkrankung. 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.«



Eine entzündungs- hemmende Ernährung kann Beschwerden lindern.

ERNÄHRUNG VERÄNDERT ALLES

Auch ich war überrascht, wie viele dieser Beschwerden sich durch Ernährung beeinflussen lassen – und in welchem Maße verschiedene Fachrichtungen dabei ineinandergreifen. Ich hatte das große Glück, für meine Sendung die führende Endometriose-Expertin Prof. Dr. Sylvia Mechsner von der Charité zu treffen. An einem regnerischen Nachmittag in Hamburg erzählte sie mir von ihren Forschungen. Ihre Erkenntnisse haben mich tief beeindruckt – sie zeigen, wie wirksam und wissenschaftlich fundiert dieser Ansatz heute ist.

Deshalb betrachten wir das Thema von einer anderen, neuen Perspektive. Und zwar ganzheitlich – obwohl ich diesen Begriff nicht überstrapazieren möchte, denn er mutet oft ein wenig abgenutzt an. Das neue Wissen zu Endometriose und Ernährung ist das aber ganz und gar nicht. Lassen Sie uns deshalb zusammen einen Blick auf das werfen, was Sie beeinflussen können.

ERNÄHRUNGSMEDIZIN – UNGELIEBTES STIEFKIND DER FORSCHUNG

Zwar fehlen Beweise in Form großer Studien, unsere Erfahrung zeigt aber, dass Ernährung bei Endometriose die Lebensqualität deutlich verbessern kann.

Weil die Ernährungsmedizin selten von der Industrie unterstützt wird, sind Studien häufig klein oder beruhen lediglich auf Beobachtungen großer Kollektive. Sie zeigen dann zwar statistische Auffälligkeiten, aber nicht immer Beweise. So bleibt dem jungen Fachbereich der Ernährungsmedizin nichts anderes übrig, als das Wissen in die Praxis umzusetzen und Erfahrungen aufzubauen. Auf diesem Stand ist die Ernährungsmedizin bei Endometriose.

Sie können von dieser Erfahrung profitieren und einen entspannten, beschwerdefreieren Alltag zurückzugewinnen.

**WELTWEIT BETROFFEN:**

rund **190 Mio.** Frauen
(ca. 10 % im gebärfähigen Alter)

**IN DEUTSCHLAND:**

etwa **53 000**
Neudiagnosen pro Jahr

**ANSTIEG:**

+ 44% Diagnosen
zwischen 2014 und 2022

**DIAGNOSEALTER:**

durchschnittlich **34 Jahre**
Verzögerung bis zur Diagnose: 3 bis 11 Jahre

**UNGEWOLLTE KINDERLOSIGKEIT:**

bei ca. **30-50%**
der Betroffenen

Endometriose in Zahlen**SIE SELBST KÖNNEN VIEL TUN!**

Was Sie hier erfahren, ersetzt keine ärztliche Behandlung. Aber es kann der erste Schritt sein, Ihre Gesundheit selbstbewusster in die Hand zu nehmen. Die Maßnahmen, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen, können Sie bei der Behandlung Ihrer Endometriose sehr effektiv begleiten. Was Sie aber auch wissen sollten: Sie können weder eine medizinische Behandlung ersetzen noch das Voranschreiten der Endometriose verhindern. Es geht darum herauszufinden, was Ihnen guttut, Sie im Alltag stärkt und wie Sie sich Ihre Lebensqualität zurückholen – trotz Endometriose.

Wer versteht, was die Krankheit verstärkt und welche Auslöser dahinterstecken, kann gezielt gegensteuern, statt sich ausgeliefert zu fühlen. Sie entscheiden, womit Sie beginnen und wie weit Sie gehen möchten. Dieses Buch ist kein Therapieplan oder eine Checkliste zum Abarbeiten. Es ist ein

Anstoß zu Ihrem neuen Umgang mit sich selbst. Sehen Sie Ihren Körper nicht länger als Problem – sondern als Partner. Das können Sie, indem Sie die Kraft der Ernährung nutzen!

EIN PLAN, DER STÄRKT

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch zeigen, was möglich ist, wenn man beginnt, den eigenen Körper besser zu verstehen.

Endometriose lässt sich nicht »wegessen«. Aber viele Beschwerden lassen sich lindern, wenn man weiß, wo man am besten ansetzt.

Ernährung wirkt, stärker als bislang angenommen. Es geht nicht um Verzicht, Diäten oder fragwürdige Hypes wie No Carb etc., sondern darum, dem Körper, das zu geben, was er braucht und ihn stärkt. Sie selbst stehen im Mittelpunkt mit allem, was Ihnen guttut.

Schritt

CHECK-IN

Was ist
Endometriose
wirklich?

Endometriose ist extrem schwer greifbar – wenn Sie verstehen, warum das so ist, haben Sie einen wichtigen Schritt gemacht!

Endometriose, das Phantom

Endometriose ist schwer zu fassen. Sie entzieht sich oft einer klaren Diagnose und folgt keinem festen Muster. Dahinter stecken stille Entzündungen, psychischer Dauerstress, innere Anspannung und depressive Phasen. Faktoren wie schlechter Schlaf oder Umweltbelastungen verstärken das zusätzlich. Das Tückische: Die Symptome ähneln oft anderen Problemen – etwa Bauchkrämpfen durch Reizdarmsyndrom, Beschwerden bei Fruktose-, Gluten- oder Histaminunverträglichkeiten. Diese können sich überschneiden und verstärken, sodass die wahre Ursache verschleiert bleibt. Doch genau dieses Chaos zu durchschauen, ist der erste Schritt zur Besserung.¹

Kein Laborwert zeigt klar: Das ist Endometriose. Ultraschall kann Hinweise geben, zeigt aber nicht alles.² Lediglich die Zyklusabhängigkeit kann dem Arzt ein Gesamtbild liefern, das auf Endometriose hinweist.

Bei Endometriose wachsen Gewebinseln, die der Gebärmutter Schleimhaut ähneln, außerhalb der Gebärmutterhöhle – etwa im Bauchraum, an den Eierstöcken oder im Darm. Diese Herde setzen Entzündungsstoffe frei, bluten und verursachen Schmerzen.³

Endometriose ist keine »heftigere Periode«, sondern eine eigenständige, chronisch-entzündliche Erkrankung mit weitreichenden Folgen. Wie komplex sie ist, sehen Sie auf Seite 21.⁴

Sind es Regelschmerzen oder mehr?

Viele Frauen kennen ein Ziehen im Unterleib vor oder während der Periode. Das ist unangenehm, aber meist harmlos.

Bei Endometriose sind die Schmerzen anders: Sie sind stärker, dauern länger und betreffen oft auch Rücken, Beine oder Darm. Sie sind so heftig, dass sie Beziehungen belasten, an Schlaf nicht zu denken ist oder man seinem Job nicht nachkommen kann.⁵

Wenn Sie ständig Schmerzmittel schlucken oder regelmäßig aus dem Alltag aussteigen müssen, ist es Zeit, genauer hinzusehen – denn hier arbeitet ein Organ im Dauerstress.

INSIDE UTERUS

Der Uterus, der kräftigste Muskel im Bauchraum, zieht sich während der Menstruation zusammen, um die Schleimhaut abzustößen. Diese Kontraktionen spüren viele Frauen als Regelschmerzen. Doch bei Endometriose sind sie besonders intensiv, lang anhaltend und gehen oft mit chronischen Entzündungen einher.⁶

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts blutete ein menstruierender Körper vielleicht 40-mal im Leben. Es gab Pausen wegen Schwangerschaften, Stillzeiten oder anderer Umstände. Heute sind es bis zu 400 Blutungen – eine Höchstleistung. Monat für Monat. Jahr für Jahr.

Diese ständige Beanspruchung kann Schmerzen verstärken, die weit über das hinausgehen, was man als »normal« abtut, besonders, wenn eine entzündliche Erkrankung wie Endometriose dazukommt, bei der das Gewebe ohnehin empfindlich und überaktiv reagiert.

HORMONELLER EINFLUSS

Auch der normale Zyklus spielt dabei eine wichtige Rolle: Östrogen fördert das Wachstum der Schleimhaut – auch außerhalb der Gebärmutter. Progesteron hingegen wirkt beruhigend und entzündungshemmend – deshalb wird die Gabe des Hormons Progesteron auch therapeutisch bei Endometriose eingesetzt. Dieses Zusammenspiel kann die Beschwerden bei manchen Frauen deutlich beeinflussen.⁷ Hierzu erkläre ich Ihnen später noch mehr im Kapitel »Balance your Hormones«.

**Endometriose
ist keine diffuse
Krankheit. Es ist
eine Entzündung. Und
gegen Entzündungen
kann man etwas
tun.**

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.

Schritt

Detox your Mind

Stress raus,
Nervensystem
runterfahren

Wenn Stress krank macht

Wie Sie nun wissen, spielen bei Endometriose viele Faktoren zusammen – und Stress ist einer der mächtigsten. Endometriose ist eine entzündliche Erkrankung, und chronischer Stress kippt noch Öl ins Feuer. Er beschleunigt Entzündungen im Körper massiv.¹⁰ In diesem Kapitel geht es darum, wie Stress in Ihrem Körper wirklich wirkt – und vor allem, was Sie tun können, um Ihr Nervensystem zu beruhigen. Ganz ohne Druck und natürlich ohne Stress – aber mit hilfreichen Tools.

Stress hat uns Menschen früher das Überleben gesichert. Er mobilisiert Energie, schärft die Sinne und versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Doch wird Stress chronisch, gerät der Organismus aus dem Gleichgewicht.

Der Körper bleibt im Dauerstress, die Hormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin feuern nonstop. Cortisol spielt dabei die Hauptrolle: Bleibt es dauerhaft hoch, schwächt es das Immunsystem und fördert Entzündungen.¹¹

Der Schlaf leidet, Ein- und Durchschlafprobleme werden zur Normalität – und der Stress wächst weiter. So entsteht ein Teufelskreis, der Körper und Psyche stark belastet.

Was Sie runterbringt

Sie müssen nicht auf den perfekten Moment warten, um runterzukommen. Sie brauchen kein Retreat, kein stilles Zen-Wochenende im Wald. Was Sie brauchen, sind Tools, die in Ihren Alltag passen und direkt umsetzbar sind. Manche helfen sofort – wenn's brennt. Andere bringen Struktur und mehr Ruhe in Ihren Tag. Es geht nicht um einen kompletten Neustart, sondern nur um ein paar gezielte Schritte, die wirklich was verändern.

Eines der wirksamsten Tools: Ihre Atmung. Sie ist Ihr direkter Draht zum Nervensystem. Tief, ruhig, bewusst – und Ihr Körper schaltet von Stress auf Entspannen. Wenn Sie ruhig und bewusst atmen, senden Sie Ihrem Körper das Signal: Es ist sicher. Du musst nicht mehr kämpfen oder fliehen. Der Puls sinkt, der Parasympathikus wird aktiviert – die Körperfunktionen fahren runter.¹⁵

Gerade bei Dauerstress hilft das, aus dem Alarmmodus auszusteigen. Schon ein paar Minuten reichen.



1. Breathe Your Stress Away

- 4-4-6-Atmung: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 6 Sekunden ausatmen, 3-mal wiederholen.
- Box Breathing: 4 gleich lange Phasen à 4 Sekunden: einatmen, halten, ausatmen, halten.
- Fokus-Atmung: Beim Einatmen ein Wort denken (zum Beispiel »Ruhe«), beim Ausatmen ein anderes (zum Beispiel »Loslassen«).

2. Everyday Calm

- Feste Rhythmen: auf regelmäßige Schlaf- und Essenszeiten achten.
- Bildschirmzone: abends Lichtquellen reduzieren, Handy beiseitelegen.
- Gehritual: nach dem Essen 10 Minuten spazieren gehen.
- Kein Früh-Input: morgens die ersten 30 Minuten ohne Handy, Nachrichten oder Meetings starten.

3. Body Reset

- Abklopfen: mit den Fingerspitzen sanft Schultern, Brust und Arme bearbeiten.
- Schultern lockern: bewusst Schultern senken, kreisen lassen, Anspannungen lösen.
- Hand auf den Bauch: Hand aufliegen, ruhig atmen und den Kontakt zum Körper spüren.
- 3-Minuten-Pause im Sitzen: hinsetzen, Augen schließen, ruhig ein- und ausatmen.

Schritt

Food Reset

Raus aus dem
Stressmodus
in 14 Tagen

**Eine entzündungs-
hemmende Ernährung
kann Beschwerden lindern
und manchmal sogar
Operationen überflüssig
machen.**

Wenn Essen stresst – oder entspannt

Was im Unterleib beginnt, wirkt wirkt sich auf den ganzen Körper aus. Bei Endometriose spielen Hormone, Entzündungen, Psyche und Stress eine Rolle. Und mittendrin: Ihr Darm. Der reagiert oft sensibel – mit Blähbauch, Druck, Durchfall oder Verstopfung, nicht selten ohne klaren Auslöser. Kein Wunder: Ihr Darm steht in direkter Verbindung zu Ihrem Immunsystem und Ihrem Nervensystem. Was Sie essen, wirkt also viel stärker, als Sie denken. Manche Lebensmittel stressen Ihr System zusätzlich – andere können es beruhigen. In diesem Kapitel geht's nicht um Diäten oder Verbote. Sondern darum, wie Sie herausfinden, welche Ernährung Ihr Verdauungssystem entlastet und damit Ruhe in Ihren Körper bringt.

Wenn Ihr Bauch ständig rebelliert, liegt das nicht immer an »zu viel gegessen«. Es kann vielmehr am Essen selbst liegen: zu viel Zucker, Gluten, Histamin, Zusatzstoffe, blähende Lebensmittel – alles Reize, die Ihren Darm überfordern.¹⁶ Kommt er nicht mehr klar, spüren Sie das: an Ihrer Stimmung, Ihrem Schlaf, Ihrem Schmerzempfinden.¹⁷

Das Problem: Reizdarm und Endometriose verstärken sich oft gegenseitig – und machen es schwer, den Ursprung der Beschwerden zu erkennen. Deshalb: raus aus dem Stressmodus. Sie brauchen keine Hardcore-Diät. Sondern einen klaren Cut. Einen Reset, um herauszufinden, was Ihnen guttut – und was nicht.

Was triggert Sie?

Wussten Sie, dass bestimmte Lebensmittel Endometriose-Beschwerden verstärken können – ohne dass Sie es bemerken?

Histamin, Fruktose, Gluten, Zuckeralkohole (wie Sorbit oder Xylit) und Milchprodukte zählen zu den häufigsten Triggern. Sie können Entzündungen fördern, den Darm belasten und hormonelle Prozesse stören – alles Faktoren, die bei Endometriose eine Rolle spielen.¹⁸

HISTAMIN – DER STILLE VERSTÄRKER

Histamin kann Schmerzen verstärken, Entzündungen fördern, den Zyklus beeinflussen und das Nervensystem sensibilisieren.¹⁹ Das fühlt sich oft an wie innere Schwellungen, Hitze oder Druck – besonders im Bauchraum. Häufig steckt keine echte Histaminintoleranz dahinter, sondern eine gesteigerte Empfindlichkeit durch ein gestörtes Mikrobiom.²⁰

FRUKTOSE, GLUTEN & CO.: UNTERSCHÄTZTE REIZE

Fruktose steckt in Obst, Smoothies oder Trockenfrüchten. Bei schlechter Aufnahme verursacht sie Blähungen und ein Völlegefühl.²¹

Gluten und **Laktose** reizen die empfindliche Darmbarriere und fördern stille Entzündungen.²²

Zuckeralkohole wie Sorbit und Xylit (zum Beispiel in Kaugummis oder »zuckerfreien« Snacks) lösen bei vielen Beschwerden aus.²³

DAS PROBLEM: ZU VIEL AUF EINMAL

Unverträglichkeiten wirken oft zusammen. Ist beispielsweise die Darmbarriere geschwächt, steigt die Empfindlichkeit auf andere Stoffe wie Histamin.²⁴ Der Körper reagiert dann schnell über – auch auf Dinge, die zuvor gut vertragen wurden.

Was hilft? Ein kurzer Reset:

- Kein kompletter Verzicht, sondern eine bewusste Pause.
- Meiden Sie für einige Wochen mögliche Reizstoffe.
- Geben Sie Ihrem Körper ausreichend Zeit zur Regeneration.
- Beobachten Sie Ihre Reaktionen – ganz ohne Druck. Diese Pause schafft Klarheit. Ihr Bauch wird ruhiger, Ihr Alltag leichter – und so erkennen Sie, welche Lebensmittel Ihnen guttun.

Der 14-Tage-Reset-Plan

1

TAG 1–3: ANKOMMEN UND WAHRNEHMEN

In diesen ersten Tagen verändern Sie noch nichts.

Stattdessen beobachten Sie bewusst:

- Was essen Sie? Wie fühlen Sie sich danach? Wann ist Ihr Bauch ruhig, wann aufgebläht?
- Wann sind Sie wach und klar, wann erschöpft oder gereizt?

2

TAG 4–10: REIZARME BASIS SCHAFFEN

In dieser Phase verzichten Sie bewusst auf häufige Triggerstoffe:

- histaminreiche Lebensmittel (zum Beispiel Tomaten, Schokolade, Wein)
- glutenhaltiges Getreide (zum Beispiel Weizen, Dinkel, Roggen)
- stark verarbeitete Produkte, Fertiggerichte, Convenience-Food

Stattdessen essen Sie frische, mild gegarte Gerichte und eiweißreich.

Notieren Sie in einem Food Diary, wie es Ihnen geht.

3

TAG 11–14: GEZIELTES WIEDEREINFÜHREN

Probieren Sie nun täglich ein Lebensmittel wieder aus – zum Beispiel:

- eine Scheibe Brot
- etwas Parmesan
- ein Glas Kombucha

Wichtig ist, nur ein neues Lebensmittel pro Tag einzuführen.

Beobachten Sie dann genau, wie Ihr Körper reagiert.

4

AB TAG 15: REFLEXION UND UMSETZUNG

Nehmen Sie Stift und Papier und überlegen Sie:

- Was hat sich in den letzten zwei Wochen verbessert?
- Was war schwierig?
- Was möchten Sie beibehalten?
- Was lassen Sie künftig besser weg?

**Mit jedem Bissen
des richtigen
Foods bremsen Sie
Entzündungen und
geben Ihrem Körper,
was er wirklich
braucht.**

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 entzündungs-
hemmend – vor allem bei
hormonellen
Beschwerden.

**Leinöl,
Walnüsse, Chiasamen**
Diese Lebensmittel sind
reich an Alpha-Linolensäure,
einer pflanzlichen Omega-3-Fett-
säure. Sie kann helfen, Entzün-
dungsprozesse herunterzu-
fahren – besonders wertvoll
bei Endometriose.

Schritt



**Love your
Cycle**

**Ernährung und
Bewegung im
Zyklusfluss**

Mit dem Zyklus im Flow

Viele Frauen erleben ihren Zyklus als etwas Störendes, Unberechenbares, etwas, das »nicht reinpasst« in einen funktionierenden Alltag. Doch was wäre, wenn Sie statt gegen ihn zu arbeiten, mit ihm gehen würden? Wenn Sie verstehen, was im Zyklus wann passiert – und was Sie dann brauchen? Ihr Zyklus ist kein Störfaktor, sondern ein innerer Taktgeber. Er beeinflusst, wie Sie sich fühlen, wie viel Energie Sie haben, wie Sie essen, schlafen, trainieren, sprechen, entscheiden – und ja: auch, wie stark sich Ihre Endometriose zeigt. Ihr Zyklus sind Sie. Je besser Sie diesen Rhythmus kennen, desto feiner können Sie sich darauf einstellen. Ernährung, Bewegung und Alltag lassen sich anpassen.

In diesem Kapitel zeige ich Ihnen, wie Sie Ihren Zyklus Woche für Woche besser verstehen. Sie erfahren, welche Ernährung Sie wann unterstützt, wann Bewegung kraftvoll sein sollte und wann eher beruhigend. Ein besonderer Fokus liegt auf Histamin: Viele Frauen erleben in der zweiten Zyklushälfte stärkere Beschwerden. Wenn Sie wissen, warum das so ist, können Sie gezielt gegensteuern.

Dafür ist es hilfreich, den Zyklus zu kennen und seinen Ablauf zu berücksichtigen. Also: Go with the flow und finden Sie heraus, wie viel leichter es sich lebt, wenn Sie sich nicht länger gegen Ihren eigenen Rhythmus stemmen.

Ihr Zyklus im natürlichen Rhythmus

Ein Zyklus beginnt mit der Periode, die Gebärmutter Schleimhaut wird abgestoßen, und ein neuer Zyklus kann beginnen. In der ersten Hälfte fühlen Sie sich oft energiegeladener: Die Eizelle reift heran, die Schleimhaut baut sich neu auf. Viele Frauen erleben diese Phase als leicht, aktiv und klar.

Um den Eisprung herum ist der Körper auf Fruchtbarkeit eingestellt, das Schmerzempfinden ist meist gedämpft. Danach beginnt die zweite Zyklushälfte, in der sich das Tempo verlangsamt. Der Körper bereitet sich auf eine mögliche Einnistung vor.⁴⁶ Manche Frauen brauchen in dieser Phase mehr Ruhe, ziehen sich gern etwas zurück oder reagieren empfindlicher auf Stress.

Kurz vor der nächsten Periode sinkt der Hormonspiegel. Das kann mit Erschöpfung, Reizbarkeit oder einem stärkeren Schmerzempfinden einhergehen. Viele körperliche und seelische Zustände verändern sich in Wellen – ein normaler Rhythmus, der sich verstehen lässt.

Endometriose und Ihr Zyklus

Bei Endometriose ist der Zyklus manchmal sogar schon von Anfang an spürbarer – und belastender. Denn das Gewebe, das außerhalb der Gebärmutter wächst, reagiert mit: Es schwillt an, entzündet sich, löst Schmerzen aus. In der ersten Hälfte geht es den Betroffenen in der Regel noch gut, in seltenen Fällen klagen sie über ein Spannungsgefühl im Bauch, Müdigkeit oder diffuse Schmerzen.

Der Eisprung, bei anderen kaum bemerkbar, kann starke Beschwerden auslösen – mit Krämpfen, Übelkeit oder einem Druckgefühl im Unterbauch. In der zweiten Hälfte verstärken sich oft die Symptome: Viele Frauen fühlen sich reizbarer, erschöpfter oder unruhig, als wäre der ganze Körper in Alarmbereitschaft.⁴⁷

Die Periode selbst wird oft als besonders schmerzhaft erlebt, da das Endometriosegewebe keinen Abfluss hat. Dennoch setzt die Abstoßungsreaktion ein. Das führt zu Entzündungen, Verklebungen und einem deutlich intensiveren Schmerzgeschehen.



Die Zyklusphasen im Überblick

Rezepte



antientzündlich



glutenfrei



histaminarm

Dieses Gericht tut einfach gut:
Rote Bete fördert die Durchblutung,
und Rosmarin bringt Wärme und
Entspannung in Ihren Körper.

Rote Bete mit Polenta und Rosmarin

Zubereitung: 10 Min.

Garen: 40 Min.

Nährwerte pro Portion:

675 kcal | 26 g EW |

33 g F | 67 g KH | 8 BST

FÜR 2 PERSONEN

4 Rote Beten (ca. 600 g)

2 Knoblauchzehen

2 Zweige Rosmarin

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

80 g Parmesan

(am Stück)

100 g Instant-Polenta

(Maisgrieß)

1 TL glutenfreie

Gemüsebrühe (Instant)

40 g Pinienkerne

1. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2. Die Roten Beten mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen, putzen und grob würfeln (Achtung, sie färben stark ab!). In eine Schüssel geben, den Knoblauch schälen und dazu pressen. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Mit dem Öl zur Roten Bete geben und alles gründlich mischen. Die Betewürfel etwas salzen und pfeffern, auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. garen.

3. Inzwischen den Parmesan grob reiben. In einem Topf ca. 400 ml Wasser zum Kochen bringen, die Polenta und die Brühe mit einem Schneebesen einrühren und bei kleiner Hitze unter Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann die Hälfte des Parmesans unterrühren und die Polenta auf tiefe Teller oder Schalen verteilen.

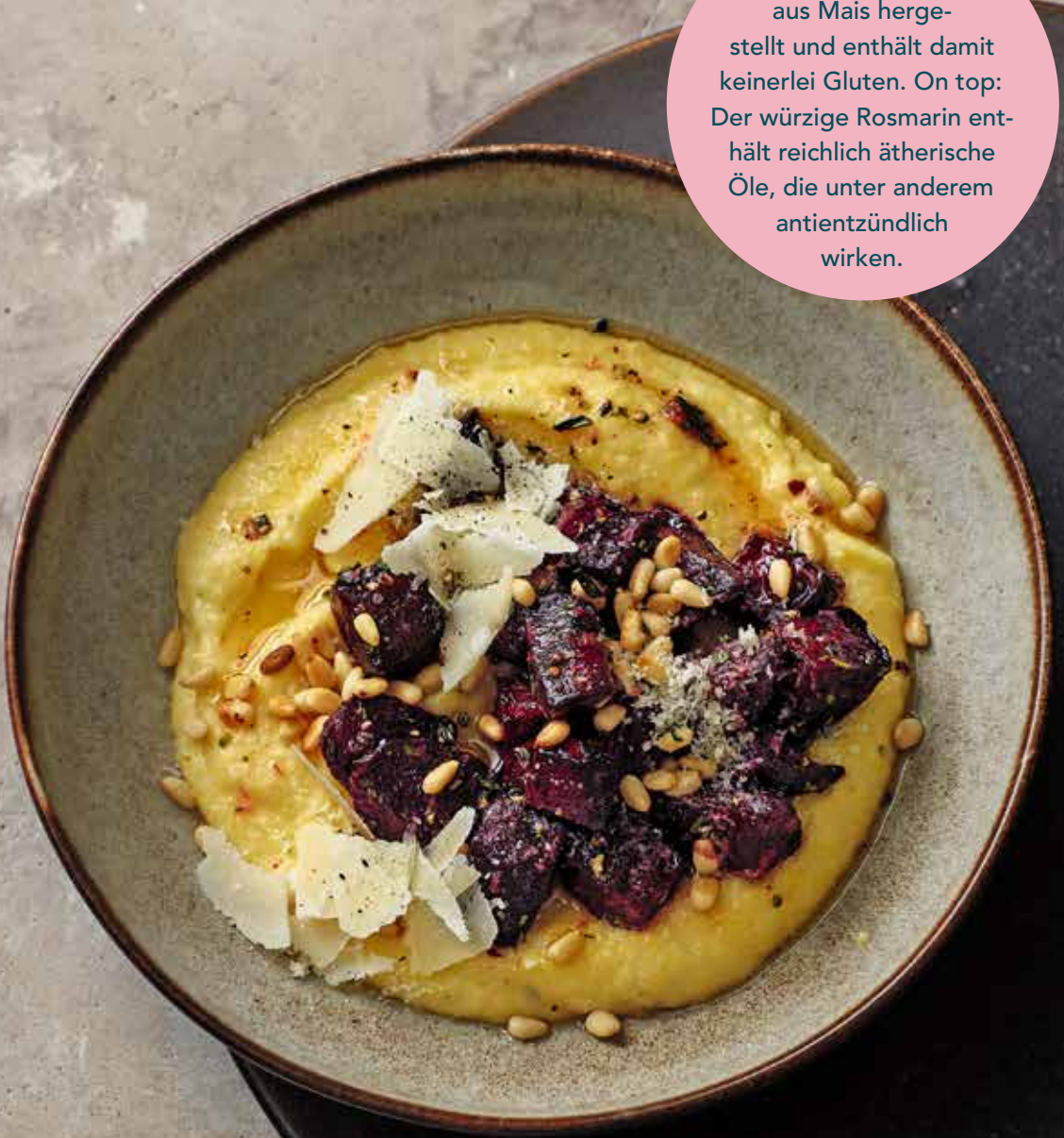
4. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Zum Servieren die Bete aus dem Ofen nehmen, auf der Polenta verteilen und mit Pinienkernen und restlichem Parmesan bestreuen.



Reich an Eisen

Tipp

Polenta wird aus Mais hergestellt und enthält damit keinerlei Gluten. On top: Der würzige Rosmarin enthält reichlich ätherische Öle, die unter anderem antientzündlich wirken.



Rotkohl und Mango fördern die Verdauung und können Blähungen lindern, während Ihnen Kokostofu eine sanfte Proteinquelle für empfindliche Tage bietet.

Rotkohl-Mango-Salat mit Kokostofu

Zubereitung: 30 Min.
Nährwerte pro Portion:
650 kcal | 25 g EW |
45 g F | 35 g KH | 13 g BST

FÜR 2 PERSONEN

300 g Tofu
4 EL Kokosraspel
3 EL Vollkorndinkelmehl
Salz, Pfeffer
1 EL natives Kokosöl
½ kleiner Rotkohl
(ca. 200 g)
1 großer Kohlrabi
½ Mango
1 Bio-Limette
2 EL geröstetes Sesamöl
1 TL Sojasauce
1 TL gemahlener
Koriander
½ TL Ahornsirup
3 Stängel Minze

1. Tofu grob würfeln. Kokosraspel mit Mehl, Salz und Pfeffer auf einem flachen Teller mischen und Tofu darin wälzen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel bei mittlerer Hitze 10–15 Min. anbraten, ab und zu wenden, bis sie gleichmäßig gebräunt sind.

2. Rotkohl putzen, waschen, halbieren, Strunk entfernen. Sehr fein hobeln, mit etwas Salz in einer Schüssel gründlich durchkneten (am besten mit Handschuhen!). Kohlrabi putzen, schälen, grob raspeln, zum Rotkohl geben. Mango schälen, in ca. 3 cm Würfel schneiden und hinzufügen.

3. Für das Dressing Limette auspressen, mit Sesamöl, Sojasauce, Koriander und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Minze waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Salat mit Dressing mischen, auf Teller verteilen, Tofuwürfel daraufsetzen und mit Minze garnieren.



Linsen und Zander bringen ordentlich Zink und Eiweiß auf den Teller. Perfekt, um Ihren Körper zu stärken und Entzündungen entgegenzuwirken.

Zander auf Linsen-Risotto

Zubereitung: 15 Min.

Garen: 30 Min.

Nährwerte pro Portion:

715 kcal | 46 g EW |

16 g F | 87 g KH | 14 g BST

FÜR 2 PERSONEN

½ Stange Lauch
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
50 ml Weißwein
100 g Risotto-Reis
800 ml glutenfreie
Gemüsebrühe
150 g rote Linsen
30 g geriebener
Parmesan
3 EL gehackte Petersilie
abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone
150 g Zanderfilet
Salz
2 EL Schnittlauchröllchen

1. Den Lauch putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in einem Topf in 1 EL Öl ca. 3 Min. andünsten, mit Wein ablöschen und ca. 2 Min. köcheln lassen. Den Reis hinzufügen und kurz anbraten. Nach und nach die Brühe dazugießen, alles offen bei mittlerer Hitze unter Rühren in etwa 10 Min. bissfest garen.

2. Die Linsen dazugeben und alles noch ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann Parmesan, Petersilie und ½ TL Zitronenschale untermischen. Währenddessen den Fisch waschen, trocken tupfen und salzen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf jeder Seite ca. 4 Min. anbraten.

3. Zum Servieren das Linsen-Risotto mit dem Fisch auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.



Reich an Zink, Vitamin D



Grünkern und Rote Bete liefern Eisen und Magnesium, die Ihnen bei Müdigkeit und Erschöpfung helfen. Feta sorgt für eine gut verträgliche Eiweißquelle.

Grünkern-Salat mit Feta und Roter Bete

Zubereitung: 50 Min.
Nährwerte pro Portion:
637 kcal | 28 g EW |
31 g F | 59 g KH | 9 g BST

FÜR 2 PERSONEN

100 g Grünkern
100 g gemischter Salat
400 g gegarte Rote Bete
(vakuumverpackt)
200 g Feta
(45 % Fett i. Tr.)
1 EL getr. Minze
2 EL kalt gepresstes
Rapsöl
1 EL Wasser
1 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer

1. Den Grünkern nach Packungsanleitung wie beschrieben zubereiten.
2. Währenddessen den Salat gründlich waschen, mit Küchentüchern trocken tupfen und bei Bedarf klein zupfen. Die Rote Bete und den Feta aus der Verpackung nehmen und mit Einweghandschuhen in mundgerechte Stücke schneiden bzw. zupfen.
3. Den fertig gekochten Grünkern kurz abkühlen lassen.
4. Anschließend alle Zutaten in einer großen Salatschüssel vermengen, mit getrockneter Minze, Rapsöl, Apfelessig, Wasser, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Reich an Eisen, Magnesium

Tipp

Grünkern
ist die unreife
und gedarrte Form
des Dinkels. Er enthält
wichtige antientzündliche
Nährstoffe wie Zink
und Magnesium.





ZUM AUTOR

Dr. med. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe sowie Gründer und ärztlicher Direktor des »medicum Hamburg«, Europas größtem interdisziplinärem Zentrum für Diabetologie, Ernährungsmedizin und angrenzende Fachgebiete. Bekannt ist der Autor zudem als TV-ERNÄHRUNGS-DOC des NDR und als Buchautor zahlreicher Bestseller. Mit seinem Top-50-Podcast »So geht gesunde Ernährung« begeistert er Zehntausende Menschen und begleitet sie Schritt für Schritt in ein gesünderes Leben. Seine Überzeugung: Die richtige Ernährung macht den Unterschied zwischen krank oder gesund sein und hilft, Symptome wie Schmerzen spürbar zu lindern.

Weitere Bücher des Autors:

- Artgerechte Ernährung
- Iss deine Psyche gesund
- Das Psyche-Darm-Paradox
- Schlank mit System

Besuchen Sie Matthias Riedl auf:



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Texte: Dr. med. Matthias Riedl, Sabine Schmieder

Lektorat: Pascal Frank, Dipl. oec. troph. Bettina Snowdon

Cover & Layout: Simone Ruths, rosavision.de

Satz: Lydia Geißler

Herstellung: Markus Plötz

Reproduktion: Ludwig Media, Zell am See

Druck & Bindung: Dimograf, Polen

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2026 ISBN: 978-3-7589-0009-9

myFoodDoctor

Die erste deutsche rein digitale Ernährungs-therapie-App, entwickelt von Dr. Matthias Riedl, abrufbar hier:

Apple



Android



WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

G|U

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

PS: Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

**WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!**

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als Erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf
wartest du?
Sei dabei!



www.gu.de/gu-community

Ein besonderer Dank des Autors geht an die Mitarbeiterinnen des »medicum Hamburg«, Lara Basse, Svenja Berger, Tamina Raff, Yasmine Stahlberg und Anne Meßmer für das Mitwirken am Buch und die Rezeptentwicklung.

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

