

Zu diesem Buch

Schön, dass du dich dazu entschlossen hast, etwas gegen deine Endometriose und für mehr Wohlbefinden zu tun. In diesem Selbsthilfebuch möchte ich dir Schritt für Schritt erklären, wie du deine Ernährung anpassen kannst, um mögliche Entzündungen in deinem Körper zu reduzieren und so deine Symptome auf ein Minimum zu begrenzen. Ich möchte dir die Möglichkeit geben, wieder die Führung in deinem Leben zu übernehmen, und das mit so vielen wichtigen Informationen über einen gesunden Lebensstil wie möglich. Den Fokus legen wir dabei auf deine Ernährung, denn nichts haben wir besser in der Hand als das, was wir tagtäglich in unseren Körper befördern.

Wir haben es bei der Endometriose und auch der Adenomyose mit einem Chamäleon zu tun. Ein wundervolles Tier, aber gut in der Tarnung. Wir werden es nicht schaffen, deinen kleinen Begleiter zu vertreiben, aber wir werden ihm ein Geschirr und Zügel anlegen, denn du bist die führende Person in deinem Leben und nicht deine Endometriose.

Wenn du magst, gib deiner Endometriose einen Namen. Das kann helfen, alles das, was du negativ mit deiner Endometriose verbindest, nach außen zu lenken und nicht mit deinem Körper in Verbindung zu bringen. So fällt es dir eventuell leichter, dich mit deinem Körper zu versöhnen, der dich vor solch eine Herausforderung stellt. Dir eine Sichtweise zu schaffen, in der dein Körper nicht dein Feind, sondern vielmehr ein wunderbares Gefäß mit größeren und kleineren Blessuren ist, das du bestmöglich pflegen solltest, kann dabei helfen. Es bringt dir nichts, wenn du dich selbst verurteilst oder verantwortlich machst für etwas, das du nicht wirklich beeinflussen konntest. Also nimm deinen ganzen Frust, deine Angst, deine Wut, deine Scham und gib ihr einen Namen oder schreib ihr sogar einen Brief. Und ganz wichtig, du darfst wütend, traurig und frustriert sein, lass es raus, nur nicht gegen dich selbst.

Mach dir bewusst, dass du in der Verantwortung bist, dein bestes Leben zu gestalten. Damit fängst du gerade hier an. Klopf dir einmal auf die Schulter, du hast losgelegt und ich möchte dich mit diesem Buch ein kleines Stück auf deinem Weg begleiten, um dein Chamäleon handzahn zu bekommen.

Deine Nicole, im Januar 2024