

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Über mich und meine Geschichte	9
Wie du dieses Buch am besten nutzt	13
 Teil 1. Was du über dein Lipödem wissen solltest	15
Die Rolle der Hormone	24
Das Lymphsystem verstehen	26
 Teil 2. Raus aus der Hilflosigkeit – Die ganzheitliche Lebensweise	39
Antientzündliche Ernährung bei Lipödem	40
Das Ding mit der Kuhmilch	61
Bewegung	80
 Teil 3. Mentale Gesundheit & Selbstbild bei Lipödem.	87
Selbstmitgefühl statt Selbstkritik – Sprich mit dir wie mit deiner besten Freundin	91
Routinen, die mir im Alltag helfen	93
Affirmationen & Journaling	97
Wie geht es jetzt weiter?	101
Deine umfassende Lebensmittelliste	103

Rezepte	121
Frühstück	123
Matcha-Chiapudding mit Ananas & Kokos	124
Grünes „Bootlegger“-Omelett	126
Herzhafte Buchweizen-Galette mit Ei, Serrano-Schinken und Avocado. .	128
Herzhaftes Lauch-Erbesen-Küchlein mit Räucherlachs und Limetten-Dip	130
Knuspriges Granola aus Nüssen und Kokos.	132
Cremiger Schoko-Erdnuss-Proteinshake	134
Hauptspeisen & Salate	136
Toskanisches Hähnchen mit Zucchini, Tomate & Parmesan.	138
Grüner Power-Salat mit Brokkoli & Buchweizen	140
Cremiges Pistazien-Dattel-Dressing	142
Gefüllte Chinakohl-Röllchen mit Rindfleisch und Gemüse	144
Orientalischer Quinoa-Salat mit Süßkartoffel, Granatapfel und Honig-Senf-Dressing	146
Indisches Linsen-Dal mit Kokosmilch und Spinat	148
Glutenfreie Börek (Kräuter-Feta-Schnecken)	150
Gebackener Lachs mit Fenchel-Grapefruit-Salat	152
Ofen-Mücver mit Mozzarella & frischen Kräutern	154
Garnelenpfanne mit Chorizo, Erbsen und Cashew-Creme.	156
Zart geschmortes Rind mit Knoblauch und Dukkah	158
Beilagen	160
Türkischer Bohnensalat mit Zitrone, Sesam & frischen Kräutern	162
Karamellisierte Misokürbis mit Walnüssen und Orangennote	164
Gurkensalat mit Sesam-Cashew-Dressing und frischen Kräutern.	166
Japanischer Spinatsalat mit geröstetem Sesam und Honig-Dressing. . . .	168
Danksagung	171
Bildquellen	172