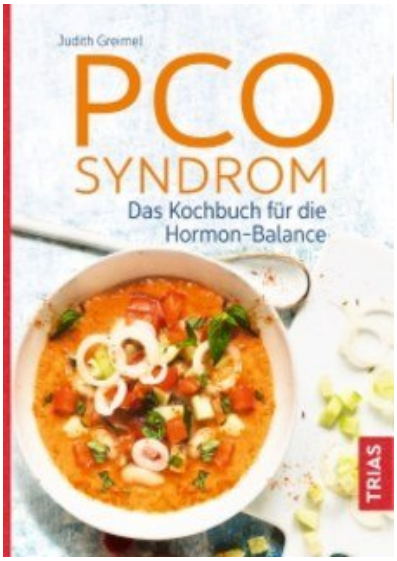
Judith Greimel
PCO-Syndrom

Extrait du livre

PCO-Syndrom
de Judith Greimel
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart



https://www.editions-narayana.fr/b24650

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Geleitwort

Lange hat die deutsche PCOS-Gemeinschaft darauf warten müssen und nun endlich ist es da. **Ein Buch** über das PCO-Syndrom (PCOS), die weit verbreitete Hormonstoffwechselstörung, die Erkrankung mit den vielen Gesichtern, die facettenreicher kaum sein könnte. Diese Vielfalt an Symptomen und Ausprägungen macht es manchmal so schwer, eine gesicherte Diagnose zu erlangen. Bis dahin ist oft eine große Unsicherheit und Verwirrung über die spürbaren körperlichen Veränderungen vorherrschend. Frauen mit PCOS sind dick oder dünn, groß oder klein, entsprechen dem Apfel- oder doch eher dem Birnentyp, haben einen regelmäßigen oder auch unregelmäßigen Zyklus, haben Kinder oder auch nicht, haben Pickel oder auch nicht, Haarausfall oder eine wallende Mähne, rasieren sich im Gesicht oder am ganzen Körper oder haben es gar nicht nötig, nehmen Medikamente oder benötigen gar keine. Allen gemeinsam ist sicher eines – das Syndrom und die Symptome sind unerwünscht.

Ein Buch, das seinen Fokus auf die Ernährung legt, auf etwas, das trotz der vielen Unterschiede, die die betroffenen Frauen zeigen, alle etwas angeht. Denn ob nun Übergewicht und eine Insulinresistenz vorherrschen oder nicht, von einer guten, vollwertigen Ernährung profitieren alle. Eine Ernährungsumstellung und die richtige Taktik verbessern nicht nur Blutwerte, sondern haben langfristig auch eine Auswirkung auf klinische Symptome, auf die Lebensqualität und das Wohlbefinden jeder Einzelnen. Das Vertrauen in den eigenen Körper zurückzuerlangen und sich darin wieder wohlzufühlen, ist ein sehr wichtiger Punkt in der Behandlung des PCO-Syndroms und wird leicht unterschätzt. Dabei ist es gerade das gute Körpergefühl, das »Frausein«, das mit dem Auftreten der Symptome verloren geht und erst zurückerobert werden muss. Gutes, leckeres Essen und seine Zubereitung befähigen die Frauen, etwas für sich zu tun und es sich gut gehen zu lassen. Die Rezepte im Buch sind wichtige Bausteine und geben Vertrauen und Kraft in das eigene Handeln.

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag

Ein Buch, das den Frauen Mut macht, nicht nur mit Hilfe der Ernährung dem PCO-Syndrom die rote Karte zu zeigen und wichtige Schritte zu gehen, um das Syndrom in den Griff zu kriegen. Dazu gehören zusätzlich regelmäßige Bewegung und eventuell eine medikamentöse Unterstützung. Die komplizierten Stoffwechselzusammenhänge werden verständlich erklärt und versetzen die Leserinnen und Leser damit in die Lage, die Hintergründe der Erkrankung besser zu verstehen. Verständnis, was im eigenen Körper vorgeht, ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem guten PCOS-Management. Dieses Management ist langfristig für die Erhaltung der Gesundheit und der Lebensqualität unerlässlich. Denn auch nach der Menopause müssen Frauen mit PCOS gut für sich sorgen.

Wir danken Judith Greimel für dieses tolle Buch, das aus ihrem umfangreichen Wissen um PCOS und um Ernährung entstanden ist. Sie hat ihre Kraft und ihre eigene Erfahrung in dieses Buch einfließen lassen und darin gebündelt. So wie die Autorin versuchen wir bei der *PCOS Selbsthilfe Deutschland e.V.*, die Kräfte der betroffenen Frauen zu bündeln, aufzuklären über die Erkrankung und jede Einzelne in die Lage zu versetzen, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun und sich nicht ihrem Schicksal zu ergeben, auch wenn das oft am verführerischsten und einfachsten erscheint. In diesem Sinne: Unterkriegen lassen gilt nicht!

Kerstin Futterer
Vorstandsvorsitzende *PCOS Selbsthilfe Deutschland e.V.*
www.pcos-selbsthilfe.org/

PCOS
Selbsthilfe
Deutschland e.V.

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag

Liebe Leserinnen,

jede Frau, die davon betroffen ist, wird es bestätigen: Am PCO-Syndrom (PCOS) zu leiden ist ganz schön frustrierend. Für viele Frauen vergehen Jahre, bis ihre Symptome endlich einen Namen erhalten. Mit der Diagnosestellung werden die Sorgen allerdings meistens nicht weniger. Zweifel wie »Kann ich jemals schwanger werden?« oder »Werde ich an Diabetes erkranken?« bereiten den Frauen Kopfschmerzen. Und wer auf Heilung hofft, wird enttäuscht. Denn diese gibt es leider nicht.

Diese Situation habe auch ich erlebt. Aus der anfänglichen Schockstarre ist bei mir jedoch mit der Zeit ein starker Handlungswunsch erwacht.

Vermutlich möchten auch Sie selbst gegen die Erkrankung aktiv werden und suchen Rat und Hilfe. Doch vielleicht bekommen Sie wie viele andere Betroffene immer wieder gut gemeinte, aber oft wenig hilfreiche Anweisungen wie »Nehmen Sie doch einfach ab!« Oder aber es wird Ihnen eine Wunderdiät verkauft, die die Probleme aller Frauen mit PCOS in Luft aufzulösen verspricht.

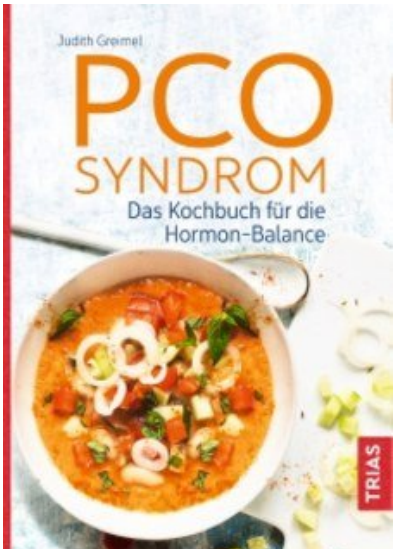
Mit diesem Buch möchte ich Ihnen genau das nicht vermitteln. Es gibt weder eine Wunderheilung noch eine Wunderdiät. Deshalb ist das, was auf Ihrem Teller landet, aber noch lange nicht bedeutungslos: Ernährung ist einer von vielen Puzzlesteinen der Therapie. Umso besser also, wenn Sie mit richtigem Essen und Trinken Ihr Gesundheitsprojekt »PCO-Syndrom« aus ganzheitlicher Perspektive aktiv angehen!

Bei diesem Vorhaben möchte ich Ihnen die Hand reichen. Ich stelle Ihnen die wichtigsten, wissenschaftlich erprobten Ernährungsmaßnahmen vor, die Ihnen etwas von der Last des PCOS nehmen. Sehen Sie die Vorschläge in diesem Buch bitte nicht als starres Schema, sondern als Basis für Ihren eigenen Weg an. Jede Frau hat ihre individuellen Bedürfnisse. Und für diese gibt es auch genug Spielraum, den Sie zusammen mit professioneller Hilfe abklären können.

Das PCOS wird für Sie vermutlich ein lebenslanger Begleiter sein. Vielleicht wird es auch immer wieder für die eine oder andere Hürde auf der Strecke sorgen. Aber ich lade Sie dazu ein, sich dafür zu stärken und Ihren Weg mit der richtigen Verpflegung zu bewältigen!

Ihre Judith Greimel

aus: Greimel, PCO-Syndrom (ISBN 9783432108230) © TRIAS Verlag



Judith Greimel

PCO-Syndrom

Das Kochbuch für die Hormon-Balance

176 pages, broché
publication 2019

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr