



Sechs einfache Rezepte für weniger Entzündungen

speziell fuer Frauen mit
Endometriose & HPV



Female Garden

Hi, ich bin Mel - Endometriose & ehemalige HPV Betroffene

Diese Rezepte sind aus meiner eigenen Geschichte entstanden. Ich weiß, wie es ist, wenn der eigene Körper aus dem Gleichgewicht gerät. Als ich selbst die Diagnosen Endometriose und HPV bekam und gleichzeitig mit starken Beschwerden, Heißhungerattacken, Übelkeit und Gewichtszunahme kämpfte, fühlte ich mich machtlos.

Ich wusste nicht, was ich essen sollte, geschweige denn was mir wirklich guttut. So viele Infos, so viele Verbote, aber keine klaren Rezepte die mir halfen, mich im Alltag wirklich zu unterstützen.

Der entscheidende Wendepunkt kam, als ich verstanden habe, was biochemisch in meinem Körper passiert und zwar dass mein persönliches Fettsäureprofil beeinflusst, wie stark sich mein Körper entzündet. Und dass ich das über die Ernährung verändern kann. Nicht mit Verboten, sondern mit den richtigen Zutaten. Genau das ist die Grundlage dieser Rezepte.

Heute begleite ich Frauen mit Endometriose und HPV dabei, nicht nur gesund zu essen, sondern zu verstehen, was ihr Körper wirklich braucht.



**MEIN WEG ZU MEHR
WOHLBEFINDEN BEGANN
MIT KLEINEN SCHRITTEN
UND GENAU DAZU MÖCHTE
ICH DICH ERMUTIGEN.
ERNÄHRUNG DARF
KRAFTVOLL UND VOLLER
FREUDE SEIN.**



“

Ernährung ist Medizin und darf Freude machen.

Heute lebe ich endlich ohne Beschwerden und kann das Essen wieder genießen. Nicht mit Verzicht, sondern mit einem Gefühl von Leichtigkeit und echter Freude.

Ich hatte schon immer eine Leidenschaft fürs Kochen, vielleicht liegt es mir im Blut, denn mein Vater ist Koch. Heute kombiniere ich diese Leidenschaft mit meinem Wissen über hormonfreundliche, darmgesunde und entzündungsfördernde Ernährung.

MEIN ZIEL: FRAUEN MIT ENDOMETRIOSE UND HPV ZEIGEN, DASS ERNÄHRUNG MEHR KANN ALS NUR "GESUND" SEIN. DIESE REZEPTE SIND DER ERSTE SCHRITT.

Warum diese Rezepte bei Endometriose & HPV anders wirken



Essen ist weit mehr als Nahrungsaufnahme. Es ist direkte Kommunikation mit deinem Immunsystem, deinen Hormonen und deinen Zellen.

Diese Rezepte sind speziell auf eine entzündungsfördernde Ernährung ausgerichtet mit Zutaten, die dein Fettsäureprofil aktiv unterstützen.

Für Frauen mit Endometriose und HPV bedeutet das: weniger Entzündungsschub, weniger Beschwerden und ein Immunsystem das arbeiten kann.

**WISSENSCHAFTLICH
BELEGT:**

**ERNÄHRUNG ALS
SCHLÜSSEL ZUR
ENTZÜNDUNGSEHEMMUNG**

Was viele nicht wissen: In der modernen westlichen Ernährung nehmen wir oft 15 bis 20 Mal mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren zu uns. Das ideale Verhältnis liegt bei etwa 3:1. Dieses Ungleichgewicht ist ein zentraler Treiber stiller Entzündungen, besonders bei Endometriose oder HPV.

Studien zeigen: Eine Ernährung reich an Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien kann chronische Entzündungen messbar reduzieren. Es sind genau diese Fettsäuren in deinem Blut, die darüber entscheiden, wie stark sich dein Körper täglich entzündet.

Die Rezepte in diesem Buch sind genau darauf ausgerichtet. Und das soll dir die Freude am Essen nicht nehmen. Im Gegenteil. Es macht jede Mahlzeit zu einem bewussten Schritt in Richtung Wohlbefinden.

Ernährung ist mehr als nur das, was du isst

Mit den richtigen Lebensmitteln kannst du Entzündungen reduzieren, dein Immunsystem stärken und dein Wohlbefinden spürbar verbessern.

Diese Rezepte sind dein erster Schritt.

Denn Ernährung ist nur ein Teil des Ganzen. Und genau hier beginnt der nächste Schritt für dich.

Welche Ernährung für deinen Körper wirklich am besten funktioniert, ist individuell.

Sie hängt unter anderem von deiner Nährstoffversorgung und deinem Fettsäureprofil ab.

Und genau dabei begleite ich dich in meinem kostenlosen WhatsApp-Kanal



- ✓ Einfache Ernährungstipps für deinen Alltag
- ✓ Rezeptideen & Nährstoffimpulse direkt aufs Handy
- ✓ Updates zu meinen kostenlosen Webinaren und Events

Alle Tipps direkt aufs Handy:

Zum FemaleGarden
WhatsApp-Kanal



Ich freue mich auf dich. ♥

INHALTSVERZEICHNIS

Start	Einleitung	1-2
01	Frühstück Starte antientzündlich in den Tag	
	Haferfrühstück mit Banane	03
	5 Minuten Brot ohne Gluten & Hefe	04
02	Vegetarische Gerichte Pflanzenpower gegen Entzündungen	
	Süßkartoffeln-Kokos-Bowl	05
	Linsensuppe mit Kurkuma	06
03	Snacks & Desserts - ohne Reue Genießen darf einfach sein	
	Energie-Taler mit Mandeln & Kokos	07
04	Wohlfühl-Drinks Energieschub für zwischendurch	
	Grüner Sellerie-Smoothie mit Akazienfasern	08
Ende	Schluss	
	Dein persönlicher Entzündungscheck	9-10
	Danke	11
	Schlusswort.....	12

Der Mindset-Wechsel der alles verändert

Die wichtigste Veränderung beginnt im Kopf:

Das gilt besonders für Frauen mit Endometriose und HPV:

Dein Körper braucht keine weiteren Verbote: Er braucht die richtigen Nährstoffe.

Nicht der Verzicht steht im Mittelpunkt, sondern die bewusste Integration von nährstoffreichen Lebensmitteln, die deinen Körper wirklich unterstützen.

Der erste Schritt ist nicht weniger, sondern mehr:

Mehr Nährstoffe, mehr Entlastung für deinen Körper, mehr Lebensfreude.

Statt Fokus auf Verzicht (Gluten, Histamin & Co.), lege deine Aufmerksamkeit auf die Nährstoffversorgung.

Gerade bei Endometriose und HPV verstärkt Dauerstress die Entzündungsreaktion direkt. Ernährung und Stressregulation gehören deshalb immer zusammen. Dauerstress belastet nicht nur dein Nervensystem, sondern auch deinen Darm und damit deine gesamte Regulation.

Deshalb gehört zu einer ganzheitlichen Ernährung auch immer ein bewusster Umgang mit Stress und Emotionen.

Und: Gönn dir auch bewusst kleine Ausnahmen. Bewusster Genuss in Maßen ist genauso Teil deiner neuen, entspannten Ernährungsweise.

Wie machst du das?

- Denke im ersten Schritt nicht daran, was du weglassen könntest.
- Beim nächsten Einkauf: Wähle 3 neue Gemüsesorten aus und probiere ein neues Rezept.
- Ergänze deine Ernährung mit hochwertigen Supplements, Samen,

Kräutern und mach deine Mahlzeiten bunter und lebendiger.

UND NUN WÜNSCHE ICH DIR GANZ VIEL SPASS BEIM AUSPROBIEREN.

Tipps für eine gesunde & ausgewogene Ernährung

- Setze täglich auf Omega-3-reiche Lebensmittel wie z.B. Leinöl (kaltgepresst), Walnüsse, Chiasamen und Leinsamen helfen aktiv dabei, das Fettsäure-Verhältnis im Körper zu verbessern und damit stille Entzündungen zu reduzieren.
- Milchprodukte wie Schlagsahne können in kleinen Mengen genossen werden, aber oft sind pflanzliche Alternativen wie Hafersahne, Hafer- oder Mandelmilch und Mandeljoghurt verträglicher.
- Öl ist nicht gleich Öl: Setze auf hochwertige Öle mit antientzündlicher Wirkung wie Walnuss-, Kokos-, Oliven- oder Leinöl. Für hohe Temperaturen ist raffiniertes Oliven- oder Rapsöl besser geeignet. Vermeide Sonnenblumenöl und nutze kaltgepresste/native Öle für Salate und kalte Speisen.
- TK-Gemüse in Bio Qualität ist eine großartige und schnelle Lösung, besonders, wenn es in der Pfanne zubereitet wird. In 10 Minuten vorbereitet gehts schneller als eine Pizza im Backofen. Mit etwas Paprikamark und frischen Gewürzen/ Kräutern wird es im Handumdrehen zu einer geschmackvollen Mahlzeit.
- Reis ist nicht gleich Reis! Probiere doch mal verschiedene Sorten oder Ersatzideen aus, wie Quinoa, Vollkornreis, Naturreis oder Amaranth Pur. In meinen Rezepten kannst du gerne experimentieren und Sorten austauschen.
- Salz spielt eine wichtige Rolle in der Küche. Investiere lieber in hochwertiges Steinsalz, da es täglich in unseren Gerichten verwendet wird.
- Weizenmehl bzw. generell Gluten können in großen Mengen den Darm überfordern. Es gibt aber tolle Mehialternativen wie Mandel,- Kokos,- Buchweizen,- Amarathmehl etc.
- Statt Zucker kannst du Erythrit nutzen, das ohne Insulin verstoffwechselt wird. Es hat kaum Kalorien und lässt den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen. Weitere Alternativen sind Dattelsucker oder Kokosblütenzucker.

A top-down view of a breakfast spread on a light-colored wooden table. In the upper left, a glass jar of red jam with a metal clasp is partially open. To its right is a glass of orange juice. In the lower left, a white plate holds two golden-brown pancakes, several blueberries, strawberries, and two halves of a fig. A silver fork and knife are placed to the right of the plate. The scene is bathed in warm sunlight, creating long, soft shadows across the table.

1 Frühstück

**STARTE ANTIENTZÜNDLICH
IN DEN TAG**



Haferfrühstück mit Banane

Zutaten (2 Portionen):

- 60 g (angekeimte) Haferflocken
- 200 ml Hafermilch
- Bei Bedarf noch 1 EL Quark untermischen
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Hanfsamen
- 1 EL Bio Kokoschips
- 1 Banane oder eine andere Frucht deiner Wahl
- 3 Walnüsse

Zubereitung:

1. Hafermilch mit den Haferflocken in ein Topf erhitzen und bei Bedarf den Quark hinzugeben.
2. Den Haferbrei in eine Schüssel geben und alle weiteren Zutaten untermischen.
3. Bei Bedarf mit Erythrit oder Honig süßen und mit Zimt verfeinern



Denke ebenfalls an gesunde Haferflockenalternativen zur Abwechslung z.B. Quinoa-Porridge, Amaranth oder Hirse.

5 Minuten Brot ohne Gluten & Hefe

Zutaten (2 Portionen):

- 150 g gemahlene Mandeln
- 40 g Buchweizenmehl oder Mehl deiner Wahl
- 10 g gemahlene wilde Braunhirse (Alternativ die 10 g durch das Mehl ersetzen)
- 20 g Sesam
- 20 g Kürbiskerne
- 20 g Leinsamen
- 40 g Chiasamen
- 5 Eier
- 200 g Quark
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 6 EL Kokos- oder Olivenöl

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Eier, Quark, Öl und Backpulver hinzufügen und gut mischen.
3. Die Kastenform mit Öl bestreichen oder mit Backpapier auslegen und dann den Teig in eine Kastenform füllen und bei 180°C etwa 30-40 Minuten backen.



Aufstrichideen:

- Eiersalat: Gekochte Eier mit etwas Joghurt oder Quark anstelle von Mayonnaise, gewürzt mit Kräutern und Salz.
- Bananen- oder Beerenmus: Zerdrückte Banane oder pürierte Beeren mit etwas Chia-Samen als gesunde, natürliche Süße.
- Frischkäse aus Quark: Magerquark mit frischen Kräutern, Salz und einem Spritzer Zitronensaft.
- Avocadocreme: Avocado, Zitronensaft und Olivenöl. Avocado ist reich an gesunden Fetten und entzündungshemmend.
- Mandelcreme: Selbstgemachte Mandelcreme ohne Zusatzstoffe. Reich an Vitamin E, wirkt antioxidativ.



2 Vegetarische Gerichte

**PFLANZENPOWER GEGEN
ENTZÜNDUNGEN**

Süßkartoffeln-Kokos-Bowl

Zutaten (2 Portionen):

- 1 Süßkartoffel
- 1 große Möhre
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Stk. Ingwer (walnussgroß)
- 2 TL Olivenöl
- 100 g Quinoa
- 2 EL Paprikamark
- Toppings: Frischer Koriander, eine halbe Avocado und Cashewnüsse

Zubereitung :

1. Süßkartoffel und Möhren in dünnen Scheiben schneiden und anbraten, dann Paprikamark, Kurkuma und klein gehackten Ingwer hinzufügen.
2. Nun die Kokosmilch hinzugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind
3. In der Zwischenzeit Quinoa nach Anleitung kochen.
4. Mit frischem Koriander, Avocado Scheiben und Cashewnüssen garnieren und servieren.

Warum gut bei Endo & HPV:

Kurkuma (Curcumin) ist einer der best-untersuchten natürlichen Entzündungshemmer überhaupt. Ingwer dämpft Prostaglandine: Die Botenstoffe, die Periodenschmerzen verstärken. Avocado liefert gesunde Fettsäuren, die dein Fettsäureprofil aktiv unterstützen.





Linsensuppe mit Kurkuma

Zutaten (4 Portionen):

- 200 g rote Linsen
- 1 Zwiebel,
- 1 Kartoffel
- 1 Karotte
- 1 EL Mehl
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz (oder nach Geschmack)
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- ca 1 Liter heißes Wasser

Zubereitung:

1. Die Linsen in kaltem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser klar ist, und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
3. Die Karotten und Kartoffeln klein würfeln, zusammen mit dem Lorbeerblatt in den Topf geben und 2–3 Minuten anbraten.
4. Die gewaschenen Linsen hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Das Mehl einrühren. Alles gut verrühren und kurz anrösten, dabei ständig rühren, damit nichts anbrennt.
6. Das heiße Wasser nach und nach hinzufügen, dabei gut rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Salz und Kurkuma einrühren.
7. Die Suppe bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Zwischendurch umrühren.
8. Die Suppe nach dem Kochen mit einem Pürierstab cremig pürieren.



3 Snacks & Desserts - ohne Reue

GENIESSEN DARF EINFACH SEIN



Energie-Taler mit Mandeln & Kokos

Zutaten (ca. 7 Portionen): Zubereitung:

- 50 g Mandeln
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 zerdrückte Banane
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Honig
- 1 Prise Vanillearoma
- 3 EL Buchweizenflocken
- 1 EL Chiasamen
- 1 Ei

1. Mandeln in einen Mixer geben bis sie in kleine Stücke zerkleinert sind (nicht ganz fein mahlen).
2. Die zerkleinerten Mandeln, Kokosraspeln und die zerdrückte Banane in eine Schüssel geben.
3. Backpulver, Honig, Vanillearoma, Buchweizenflocken und Chiasamen hinzufügen.
4. Das Ei dazugeben und alle Zutaten gründlich miteinander vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
5. Aus der Masse kleine Taler formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C ca. 20–30 Minuten backen.



Für größere Mengen kannst du die Zutaten einfach verdoppeln. Wenn du keinen Buchweizen verwenden möchtest, ersetze die 3 EL Buchweizenflocken durch zusätzliche 50 g Mandeln. Achte darauf, dass die Masse nicht zu trocken wird. Falls nötig, kannst du ein zusätzliches Ei hinzufügen, um die Konsistenz auszugleichen.



4 Wohlfühl- Drinks

ENERGIESCHUB FÜR ZWISCHENDURCH

Grüner Sellerie-Smoothie mit Akazienfasern

Zutaten (2 Portionen):

- 2-3 Stangen frischer Sellerie
- 1/2 Gurke
- 1/2 Banane
- 1/2 grüner Apfel
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Teelöffel Akazienfasern
- 50 ml Wasser
- Ein kleines Stück frischer Ingwer
- Optional: 1-2 entsteinte Datteln (für zusätzliche Süße)

Zubereitung:

1. Sellerie, Gurke, Apfel und Banane in kleine Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben, beginnend mit dem Wasser.
3. Für ca. 1-2 Minuten auf hoher Stufe mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. In ein Glas gießen und sofort genießen.



Akazienfasern sind eine natürliche, lösliche Ballaststoffquelle, die aus dem Harz der Akazienbäume gewonnen wird. Sie unterstützen eine gesunde Darmflora, fördern eine sanfte Verdauung und können dabei helfen, Blutzuckerschwankungen zu regulieren. Eine ideale Ergänzung für einen ausgewogenen Smoothie.

Wie gut unterstützt du deinen Körper wirklich?

Dein persönlicher Entzündungscheck

Lies jede Aussage durch und hake ab, was auf dich zutrifft.

Ernährung & Omega-3

- ☐ Ich esse täglich mindestens 2 Portionen Gemüse in verschiedenen Farben
- ☐ Ich nutze regelmäßig Leinöl, Walnüsse, Chiasamen oder Leinsamen
- ☐ Ich esse mindestens 1–2x pro Woche Omega-3-reichen Fisch (z.B. Lachs, Sardinen)
- ☐ Ich vermeide Sonnenblumenöl und stark verarbeitete Lebensmittel
- ☐ Ich habe 3 strukturierte Mahlzeiten pro Tag

Energie & Wohlbefinden

- ☐ Mein Energielevel ist tagsüber stabil. Ich werde nicht ständig müde
- ☐ Meine Beschwerden beeinflussen meinen Alltag kaum bis wenig
- ☐ Ich fühle mich nach dem Essen meistens wohl – selten Verdauungsbeschwerden
- ☐ Mein Stresslevel ist niedrig bis mittel und ich habe Strategien um gegenzusteuern

Nährstoffversorgung

- ☐ Ich weiß welche Nährstoffe mir konkret fehlen
- ☐ Ich nehme gezielt Nahrungsergänzungsmittel die zu meinen Beschwerden passen
- ☐ Ich habe meine Fettsäure-Balance schon einmal überprüfen lassen

Auswertung

- *0–4 Häkchen:* Dein Körper sendet klare Signale – hier steckt großes Potenzial. Genau für dich ist mein nächster Schritt gemacht.
- *5–8 Häkchen:* Du bist auf einem guten Weg – aber es gibt noch entscheidende Lücken, die deinen Fortschritt bremsen.
- *9–12 Häkchen:* Stark! Du lebst bereits sehr antientzündlich. Bleib dabei und verfeinere dein Wissen weiter.

Bereit für den nächsten Schritt?

Im FemaleGarden WhatsApp Kanal zeige ich dir, wie du die offenen Punkte gezielt angehen kannst.

**Zum FemaleGarden
WhatsApp-Kanal**



Hol dir kostenlose Ernährungstipps, Rezeptideen und Erinnerungen zu meinen Events – direkt aufs Handy.



Danke...

...dass du diesen Weg mit mir gegangen bist
Ich hoffe, mein Rezeptbuch konnte dich inspirieren, deine Ernährung als etwas Liebevolleres und Kraftvolles zu sehen.

Vergiss nie: Jeder kleine Schritt zählt. Jeder bewusste Moment für dich ist ein Geschenk an deinen Körper und an dein Leben.

Vertraue auf deinen Weg. Du musst nicht perfekt sein. Du darfst neugierig bleiben, ausprobieren und auf deine eigene innere Stimme hören.

Wenn du Lust hast, weiter mit mir auf dieser Reise zu gehen, freue ich mich, dich in meinem kostenlosen WhatsApp Kanal und auf Social Media willkommen zu heißen. Dort teile ich unter Anderem regelmäßig Ernährungstipps, Rezeptideen und du erfährst als Erste von meinen nächsten Webinaren & Events.



Denke daran:

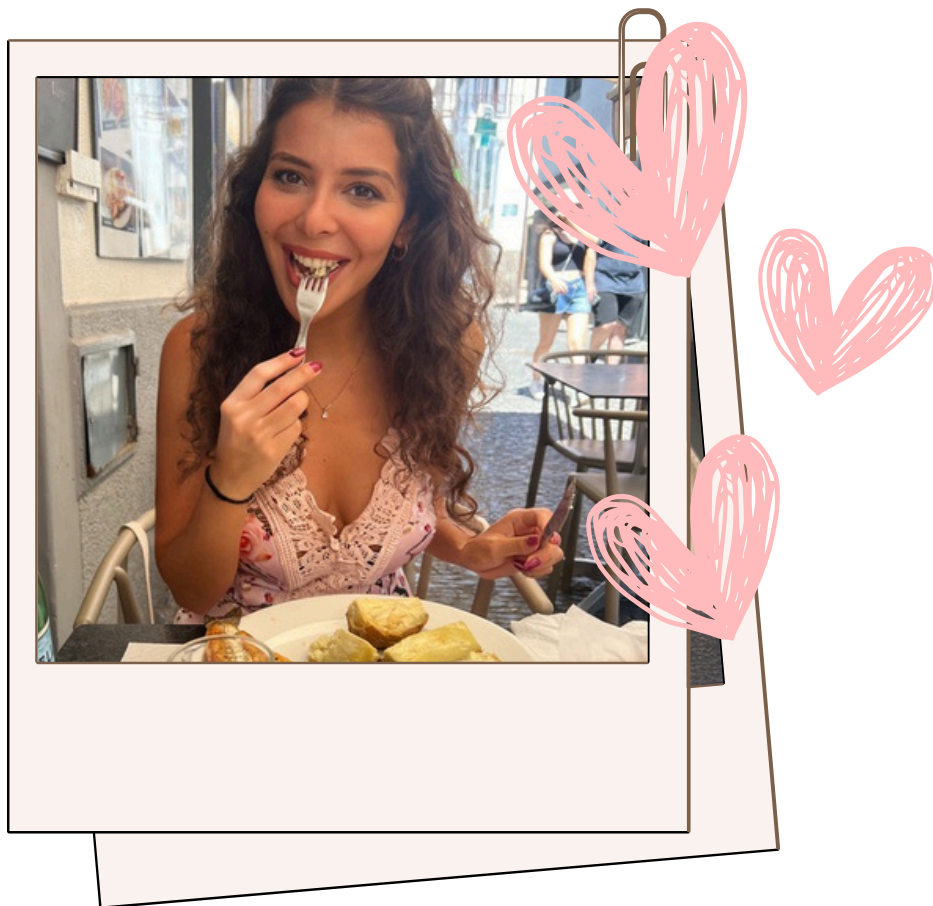
Dein Körper ist einzigartig. Es ist völlig in Ordnung, deine Ernährung an deine Bedürfnisse und Vorlieben anzupassen. Dieses Buch ist nur der Anfang einer Reise, auf der du immer mehr über dich, deinen Körper und das, was dir wirklich guttut, erfahren wirst.

Höre auf deinen Körper, bleibe neugierig und erlaube dir, deinen Weg in deinem ganz eigenen Tempo zu gehen.

Liebe Grüße

Wenn du Lust hast, weiter mit mir auf dieser Reise zu gehen, freue ich mich, dich in meinem kostenlosen WhatsApp Kanal und auf Social Media willkommen zu heißen. Dort teile ich regelmäßig Ernährungstipps, Rezeptideen und du erfährst als Erste von meinen nächsten Webinaren.

**Von Herz zu Herz,
Mel**



WhatsApp Kanal: [FemaleGarden](#)



Instagram: [@endo.mel](#)



TikTok: [@endo.mel](#)



E-Mail: webinar@femalegarden.de



Impressum, Haftungsausschluss und Urheberrecht

Verantwortlich für den Inhalt:

Mel Henriques

E-Mail: webinar@femalegarden.de

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieses Rezeptbuchs dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische Beratung oder Behandlung. Alle Empfehlungen basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen. Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Ich übernehme keine Haftung für eventuelle Nachteile, die aus der Anwendung der Rezepte oder Hinweise entstehen.

Urheberrecht:

Alle Texte, Rezepte und Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne meine schriftliche Zustimmung weder kopiert noch verbreitet werden. Die Nutzung ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt.

Vielen Dank für dein Verständnis.