

Was tun bei ...

Endometriose

Homöopathie und Naturheilkunde

Ingrid Gerhard
Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

Inhalt

| | |
|------------------|---|
| Einleitung | 1 |
|------------------|---|

Die Endometriose

| | |
|--|----|
| Erscheinungsbild und Häufigkeit | 5 |
| Gutartige Zellwucherungen | 5 |
| Aktivierte Endometriose | 7 |
| Eine chronische Krankheit | 8 |
| Vorkommen und Häufigkeit | 9 |
| Unterschiedliche Schweregrade | 9 |
| Symptome | 11 |
| Diagnose | 14 |
| Triade der Symptome | 14 |
| Gespräch und körperliche Untersuchung | 14 |
| Bauchspiegelung | 15 |
| Blutuntersuchungen | 17 |
| Klassifikation und Schweregrade | 19 |
| Mögliche Ursachen | 20 |
| Verschleppung von Gebärmutterzellen | 20 |
| Umwandlung von gesunden Zellen | 21 |
| Überaktivität von Gebärmutter und Eileitern | 22 |
| „Immundefekt-Hypothese“ | 22 |
| Vegetatives Nervensystem und Psyche | 24 |
| Schadstoffe | 24 |
| Endometriose und Kinderwunsch | 26 |

Die konventionelle Therapie

| | |
|---|----|
| Medikamente..... | 27 |
| Schmerz- und entzündungsmindernde Arzneimittel | 27 |
| Hormontherapie | 29 |
| Operation..... | 30 |
| Probleme der konventionellen Therapie..... | 31 |

Der Tipp aus der Wissenschaft:

Klassische Homöopathie

| | |
|--|----|
| Die Studie der Carstens-Stiftung..... | 33 |
| Homöopathie..... | 36 |
| Ähnliches mit Ähnlichem behandeln | 36 |
| Herstellung der Arzneimittel..... | 38 |
| Reize setzen | 39 |
| Homöopathie bei Endometriose..... | 41 |
| Eine betroffene Patientin berichtet..... | 46 |

Naturheilkundliche Therapien

| | |
|--|----|
| Die Stärkung der Selbstheilung..... | 51 |
| Ordnungstherapie..... | 53 |
| Die gesunde Darmfunktion..... | 55 |
| Verdauung – Grundlage der Gesundheit | 55 |
| Darmprobleme und ihre Ursachen | 57 |

| | |
|---|----|
| Lebensmittelzusatzstoffe..... | 59 |
| Ernährung | 60 |
| Allgemeine Empfehlungen | 60 |
| Ernährung bei Endometriose..... | 62 |
| Nährstofftherapie | 64 |
| Dem Stress begegnen | 65 |
| Konzentration statt Multitasking..... | 66 |
| Pausen, Aus-Zeiten, Regeneration | 67 |
| Bewegung | 69 |
| Pflanzenheilkunde | 72 |
| Mönchspfeffer | 72 |
| Traubensilberkerze | 74 |
| Kava Kava | 74 |
| Weihrauch | 75 |
| Frauenmantel | 76 |
| Umweltmedizin..... | 77 |
| Umweltgifte | 77 |
| Elektromagnetische Felder und Energiesparlampen..... | 78 |
| Oxidativer Stress | 78 |
| Die Konsequenzen | 79 |
| Chinesische und indische Medizin | |
| <hr/> | |
| Akupunktur | 81 |
| Ayurveda..... | 83 |

Gezielte Tipps zur Selbsthilfe

| | |
|--|-----|
| Moortampons als unspezifisches Heilmittel | 89 |
| Unterstützung der Wundheilung nach einer Operation | 91 |
| Enzyme | 91 |
| Unterstützung des Darmmikrobioms | 91 |
| Homöopathie | 92 |
| Nährstoffe bei Dysmenorrhoe | 94 |
| Nebenwirkungen von GnRH-Analoga | 95 |
| Die gute alte Wärmflasche | 96 |
| | |
| Wichtige Internetseiten | 99 |
| Buchtipps | 100 |
| Verwendete und zitierte Quellen | 100 |
| Die Autorinnen..... | 103 |

Einleitung

Endometriose ist eine Erkrankung, die schwer zu diagnostizieren und schwer zu behandeln ist. Experten gehen davon aus, dass 2–10 % der Frauen im gebärfähigen Alter an einer Endometriose leiden. Kommen chronische Unterleibschmerzen und/oder Unfruchtbarkeit hinzu, steigt die Zahl der Betroffenen sogar auf 35–50 %. Die Endometriose schränkt die Lebensqualität der Frauen erheblich ein.

Steht der Befund fest, stellt sich die Frage nach der Therapie. Die konventionelle Medizin bietet vor allem die Hormontherapie und die Operation an. Viele betroffene Frauen jedoch fragen sich zurecht, ob es nicht noch andere, unterstützende Therapien gibt – und sie suchen Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden.

Dieser Ratgeber informiert zunächst über die Endometriose, ihre möglichen Ursachen und die konventionellen Therapiemaßnahmen und stellt dann Therapien aus dem komplementärmedizinischen Spektrum vor. Im letzten Teil des Buches werden gezielte Empfehlungen und Tipps zur Selbsthilfe genannt.

Der Ratgeber basiert in Teilen auf einer von der Carstens-Stiftung geförderten Doktorarbeit, *Klassisch-Homöopathische Therapie bei Endometriose* von Martin Schantz, die 2003 im KVC Verlag erschien und deren Ergebnisse hier kurz wiedergegeben werden. Martin Schantz führte seine Studie an der Ambulanz für Naturheilkunde der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg unter der Leitung von Prof. Dr. Ingrid Gerhard durch. Die Förderung der Ambulanz war eines der größten und wichtigsten Förderprojekte der Carstens-Stiftung.

Die komplementärmedizinischen Verfahren, um die es in diesem Buch geht, greifen nicht erst zum Zeitpunkt einer erfolgten Diagnose. Im Gegenteil: Es handelt sich um Therapien, die den Organismus harmonisieren und aufbauen – und die sich daher sowohl vorbeugend, bei subjektiven Beschwerden ohne objektiven Befund, als auch im Krankheitsfall einsetzen lassen. Sie sind auch bei Frauen mit starken Menstruationsschmerzen sinnvoll und können vor allem eingesetzt werden, wenn der Verdacht auf eine Endometriose besteht, aber dieser Verdacht noch nicht erhärtet wurde.

Zahlreiche Faktoren haben einen Einfluss auf die Wahl der im Einzelfall geeigneten Therapie. Deshalb möchten wir Ihnen anraten, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen, der oder die Erfahrung mit der Homöopathie und/oder Naturheilkunde hat, damit das gesamte Spektrum der Heilkunde ausgeschöpft werden kann.

Wir hoffen, dass der vorliegende Ratgeber Ihnen verdeutlicht, dass auch bei dieser Krankheit, die mit einem hohen Leidensdruck für die Betroffenen verbunden ist, eine ganze Reihe erfolgreicher Therapieverfahren existieren. Nutzen Sie diese Verfahren – Sie können den Heilungsprozess unterstützen, sich selbst stärken, mögliche Ungleichgewichte ausbalancieren und Ihre Lebensqualität verbessern!

Naturheilkundliche Therapien

Die Stärkung der Selbstheilung

Bei der Eröffnung der Ambulanz für Naturheilkunde im Jahr 1993 sagte Prof. Dr. Ingrid Gerhard: „Unsere Patientinnen sind viel aufgeklärter und offener, als wir es oft wahrhaben wollen. Sie lernen, wieder auf die Signale des Körpers zu hören, und sind bereit, zunächst ungewohnte Lebensumstellungen oder Einschränkungen auf sich zu nehmen, um wieder ganz gesund zu werden.“

An der Ambulanz für Naturheilkunde der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg war die Behandlung von Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch ein Schwerpunkt. Die komplementärmedizinische Behandlung war oft ein letzter Strohhalm für die Patientinnen.

Die Verfahren der Komplementärmedizin haben das Ziel, den Organismus zu stärken, mögliche Ungleichgewichte auszubalancieren, mögliche Defizite zu füllen. Die Mitarbeit der Patientinnen und Patienten ist dabei wichtig, denn die Basis der Gesundheit ist eine gesunde Le-

bensführung mit einem ausgewogenen Verhältnis von Bewegung und Entspannung, Arbeit und Muße sowie gutem Essen. Auch auf die Psyche wird großer Wert gelegt.

Im Folgenden stellen wir diverse komplementärmedizinische Verfahren vor, die sich bei Endometriose zur unterstützenden Behandlung bewährt haben. Dazu zählen Regulationsverfahren wie die Akupunktur, die indische Medizin und die wichtigsten Säulen der Naturheilkunde und modernen Mind-Body-Medizin: Ordnung, Ernährung, Bewegung, Entspannung und Pflanzenheilkunde. Überlegungen zur Umweltmedizin runden das Kapitel ab.

Die gesunde Darmfunktion

Verdauung – Grundlage der Gesundheit

Die Verdauung ist eine Grundlage der Gesundheit. Gibt es hier Probleme, wirkt sich dies indirekt auf alle anderen Organe aus. Und so ist es auch bei der Endometriose wichtig, ein Augenmerk auf den Magen-Darmtrakt zu werfen.

Michaela Döll, Professorin für Lebensmittelchemie, beschreibt anschaulich, wie ein gesunder Darm nicht nur die Gesundheit, sondern das Wohlbefinden allgemein fördert: „Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass dieses fleißige Organ neben der Verdauung noch eine Reihe weiterer wichtiger Aufgaben übernimmt. So ist der Darm unser wichtigstes Immunorgan – hier sitzen etwa zwei Drittel der Abwehrzellen. Chronische oder wiederkehrende Infekte, Abwehrschwächen, Entzündungen und Allergien nehmen häufig hier ihren Anfang.“

Ein gesunder Darm braucht ein ausgewogenes Verhältnis einer Vielzahl von Keimen, die dort angesiedelt sind und Darmmikrobiom oder Darmflora heißen. Zur Unterstützung einer

funktionsfähigen Darmflora ist es sinnvoll, probiotische Keime zuzuführen und sich ausgewogen zu ernähren.

Ganz allgemein ist es dazu sinnvoll, regelmäßig Sauermilch in Form von Joghurt, Kefir oder Dickmilch zu sich zu nehmen und/oder milchsauer vergorenes Gemüse wie eingelegte Rote Bete, Sauerkraut oder Kanne Brottrunk® in den Speiseplan einzubauen. Es gibt auch bewährte probiotische Mischungen, die in der Apotheke erhältlich sind, z. B. Symbioflor® 1 und 2 oder Mutaflor®. Bitte besprechen Sie die Einnahme mit dem Therapeuten!

Mehr Informationen zu diesem Thema unter: www.netzwerk-frauengesundheit.com/eine-gesunde-darmfunktion-aber-natuerlich.

Darmsanierung

Bei einer ganzheitlichen Therapie steht häufig die Darmsanierung am Anfang. Ob die Darmflora angegriffen ist oder sogar Darmpilze oder andere pathogene Keime vorliegen, lässt sich anhand einer Stuhlprobe im Labor bestimmen.

Bei einem Pilzbefall (Nachweis im Labor!) erfolgt die Darmsanierung üblicherweise durch ein pilzabtötendes Mittel in Kombination mit einer zuckerfreien Diät.