

WAS TUN BEI ...

Endometriose

Homoöopathie und Naturheilkunde

Ingrid Gerhard, Annette Kerckhoff

2. Auflage



Was tun bei ...

Endometriose

Homöopathie und Naturheilkunde

Ingrid Gerhard
Annette Kerckhoff

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Gerhard, Ingrid; Kerckhoff, Annette

Endometriose – Homöopathie und Naturheilkunde

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-73-3

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2017

2., bearbeitete Auflage

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

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

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

Symptome

Endometriose geht in erster Linie mit starken Schmerzen einher – Schmerzen während der Menses, beim Geschlechtsverkehr, beim Toilettengang.

Folgende Beschwerden und Symptome werden mit der Endometriose in Zusammenhang gebracht:

- Starke bis unerträgliche Menstruationsbeschwerden
- Schmerzen vor der Menstruation
- Chronische oder zyklische Schmerzen, vor allem im Beckenbereich, aber auch im gesamten Bauchraum
- Periodenabhängige Allgemeinsymptome wie Unwohlsein, diffuse Bauchbeschwerden, Völlegefühl
- Stimmungsschwankungen, Antriebsarmut
- Schmier- und Zwischenblutungen
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Schmerzen und Blutbeimengungen beim Wasserlassen und/oder beim Stuhlgang
- Unfruchtbarkeit, ungewollte Kinderlosigkeit

Diese oft zermürbenden Beschwerden, für die es keine Erklärung und keine Hilfe zu geben scheint, die über Jahre bagatellisiert werden, bleiben häufig nicht ohne Spuren auf die psychische Verfassung. Sie führen zu Niedergeschlagenheit, Depression, Verzweiflung.

Die genannten Symptome machen auch deutlich, wie leicht die Endometriose mit anderen Erkrankungen verwechselt werden kann, z. B. mit seelisch oder stressbedingten Störungen oder mit vegetativen Störungen, bei denen es aufgrund einer Empfindlichkeit des vegetativen Nervensystems beispielsweise leicht zu Krämpfen kommt, ohne dass diese eine organische Ursache haben. Die vorhandenen Symptome können also tatsächlich andere Ursachen haben – Menstruationsbeschwerden treten bei der Hälfte der Frauen zwischen 30 und 40 Jahren auf.

Das klassische Schicksal einer Endometriose-Patientin in den ersten Jahren bedeutet leider, dass ihre Beschwerden nicht weiterverfolgt werden, sondern als außergewöhnlich starke Menstruationsbeschwerden oder psychosomatische Beschwerden interpretiert werden. So kommt es zu Fehldiagnosen. Häufig ist es erst

die ungewollte Kinderlosigkeit, die den Anlass bietet, weitere Untersuchungen durchzuführen. Die Endometriose wird dann als Ursache der Kinderlosigkeit und der Beschwerden entlarvt.

i Bei zyklusabhängigen Beschwerden des Unterbauches, welcher Art auch immer, sollte man grundsätzlich an eine Endometriose denken. Ein Endometriose-Fragebogen wird auf der Internetseite der Europäischen Endometriose-Liga angeboten unter: www.endometriose-liga.eu.

Pflanzenheilkunde

Es gibt eine ganze Reihe von Heilpflanzen, die bei der Endometriose eingesetzt werden können. Wir wollen Ihnen im Folgenden fünf kurz vorstellen. Die Pflanzen werden in Form von Fertigarzneimitteln oder Tees eingenommen.

Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten über die Möglichkeiten der Behandlung mit Heilpflanzen.

Mönchspfeffer

Die meisten Erfahrungen und wissenschaftlichen Erkenntnisse bei Fruchtbarkeitsstörungen von Frauen liegen für den Mönchspfeffer (*Agnus castus*), auch Keuschlamm genannt, vor. Im Mittelalter wurden mit Keuschlamm „Unterleibsleiden“, Menstruationsstörungen, Milcharmut, Sterilität und Impotenz behandelt. Berühmt wurde die Pflanze durch eine andere Verwendung: Sie wuchs in nahezu jedem klösterlichen Kräutergarten, denn von Amuletten aus Mönchspfeffer erhoffte man sich eine Abwehr „unkeuscher Gelüste“ (daher die Bedeutung des lateinischen Namens: Agnus = Lamm

und castus = keusch). Arzneiliche Verwendung finden die schwarzen stacheligen, pfefferartig-aromatisch schmeckenden Steinbeeren der Pflanze.

Mönchspfeffer wird zur Behandlung von PMS eingesetzt. Er trägt dazu bei, die Östrogen-Progesteron-Balance zu verbessern.

Mönchspfeffer wird bevorzugt als Fertigarzneimittel eingenommen.



Mönchspfeffer
(*Vitex agnus castus*)

Umweltmedizin

Umweltgifte

Bei der Endometriose spielen wahrscheinlich besonders solche Umweltgifte eine Rolle, die eine Hormonwirkung haben. Dazu gehören etwa Moschusverbindungen aus Duftstoffen, Weichmacher (Phthalate, Bisphenol A) aus Plastikmaterialien, Pestizide, Insektizide und Schwermetalle. Wir nehmen sie täglich über die Luft, das Wasser und die Nahrung auf.

Diese Gifte sind in der Lage, an den Östrogenrezeptoren im Körper anzudocken. Diese Rezeptoren befinden sich an der Zelloberfläche von Zielzellen für die Östrogene, die im Blut durch den ganzen Körper kursieren. Sie dienen dazu, dass die Hormone ausschließlich an den Zielorganen ihre typischen Wirkungen entfalten können.

Eine Reihe von Substanzen, darunter auch die oben genannten Umweltgifte, können an die Rezeptoren binden. Dies kann verschiedene Auswirkungen haben: Entweder wird die Östrogenwirkung verstärkt, oder sie wird aufgehoben. Somit nehmen die Umweltgifte indirekt Einfluss auf den Hormonhaushalt.

Elektromagnetische Felder und Energiesparlampen

Ein anderer Umweltfaktor sind elektromagnetische Felder oder Elektrosmog. Elektrosmog verändert die Blut-Hirn-Schranke, die das Gehirn eigentlich vor dem Eindringen von Umweltgiften schützen soll. Durch die beeinträchtigte Blut-Hirn-Schranke haben es Gifte leichter, in das Gehirn einzudringen und dort die Schaltzentralen anzugreifen.

Ein bisher kaum berücksichtigter Umweltfaktor ist der blauwellige Lichtanteil aus Energiesparlampen, Computer- und Fernsehbildschirmen, der über die Augen die Hirnanhangsdrüse zur Ausschüttung von Stresshormonen anregt und die Melatoninproduktion bremst. Melatonin ist ein Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus regelt. Eine verminderte Ausschüttung macht wach und kann Schlafstörungen, Immunschwächen und Depressionen zur Folge haben.

Oxidativer Stress

Neben der Auswirkung von Umweltgiften auf das Hormonsystem spielt oxidativer Stress eine

Rolle. Durch Rauchen, Luftverschmutzung, falsche Ernährung und Zusatzstoffe in der Nahrung entstehen freie Radikale, kurzlebige, aggressive, sauerstoffhaltige Verbindungen. Bestimmte Vorgänge in den Zellen können durch sie gestört und Zellmembranen und Zellkerne geschädigt werden. Nur wenn über die Nahrung genügend Gegenspieler, die Antioxidantien, aufgenommen werden, kann der Organismus die Schäden verhindern oder reparieren.

Die Konsequenzen

Die Konsequenz aus den neuen Kenntnissen über umweltmedizinische Belastungen kann nur eine sein: vermeiden.

Das heißt: Benutzen Sie Glas- statt Plastikflaschen, halten Sie Ihren Schlafplatz möglichst frei von elektromagnetischen Feldern (Radiowecker, Fernseher), bevorzugen Sie Lebensmittel aus biologischem Anbau (keine Pestizide).

Bei Beschwerden unklarer Ursache sollten Sie einen Umweltmediziner zu Rate ziehen.

Endometriose ist eine Erkrankung, die schwer zu diagnostizieren und schwer zu behandeln ist. 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 fragen sich aber zu Recht, ob es nicht noch andere, unterstützende Therapien gibt – und sie suchen Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden.

Dieser Ratgeber möchte über die Endometriose, ihre möglichen Ursachen und die konventionellen Therapiemaßnahmen aufklären, dann jedoch vor allem Therapien aus dem komplementärmedizinischen Spektrum und Selbsthilfemaßnahmen vorstellen, die sich in Studien bewährt haben.

ISBN 978-3-945150-73-3



www.kvc-verlag.de