Sophie Pensa

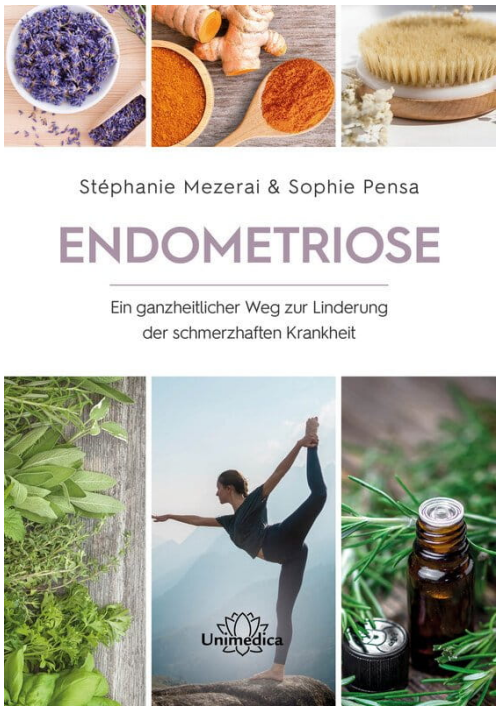
Endometriose

Leseprobe

Endometriose

von Sophie Pensa

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr. Luce Bergeret 1

Vorwort von Dr. Erick Petit 3

Einleitung: Ein ausgeglichenes Leben ist möglich 6

Kapitel 1: 22 Fragen und Antworten zum besseren Verständnis von Endometriose 8

1. Was ist Endometriose? 8
2. Ich leide unter Regelschmerzen – habe ich Endometriose? 9
3. Welche Ursachen hat Endometriose? 10
4. Besteht die Erkrankung nur in den Fortpflanzungsorganen? 13
5. Warum ist Endometriose so schmerzhaft? 14
6. Verstärkt sich die Erkrankung im Laufe der Zeit? 15
7. Ist Endometriose in Stadium 4 „schlimmer“ als Endometriose in Stadium 1?. 15
8. Welche Erkrankungen können mit Endometriose einhergehen? 16
9. Bedeuten starke Schmerzen automatisch ein weit fortgeschrittenes Stadium?. 17
10. Kann Endometriose eine Schwangerschaft verhindern? 17
11. Ich habe Endometriose, ist meine Tochter auch davon betroffen? 18
12. Kann die Erkrankung sich bereits in der Pubertät entwickeln? 19
13. Hört die Erkrankung mit der Menopause auf?. 19
14. Wie wird die Erkrankung diagnostiziert? 19
15. Warum dauert es manchmal Jahre, bis Endometriose diagnostiziert wird? 21
16. Kann man an Endometriose sterben? 23
17. Ist der Besuch eines Endometriosezentrums sinnvoll? 23
18. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? 24
    - Medikamente 24
    - Operation 26

19. Ist eine Operation unbedingt erforderlich? . . . 28
20. Muss ich mich einer Hormonbehandlung unterziehen? . . . 28
21. Welchen Stellenwert hat eine gesunde Lebensweise? . . . 28
22. Wie gut sind die Methoden der Komplementärmedizin? . . . 29

Kapitel 2: Komplementärmedizin gegen Schmerzen. . . . 30
Osteopathie zur Wiederherstellung der Beweglichkeit . . . 30
Verhärtetes Gewebe führt zu Schmerzen . . . 31
Osteopathie löst Verklebungen und Verhärtungen . . . 32
Energetische Heilbehandlungen zur Harmonisierung des Organismus . . . 33
Lebensenergie mit Akupunktur wiederherstellen . . . 33
Schröpfmassagen . . . 34
Moxibustion . . . 35
Zum Weitermachen zu Hause: Akupressur. . . . 36
Eine vielversprechende Technik: Die Reflexzonenmassage . . . 38
Thermalkuren gegen Entzündungen. . . . 45
Endometriose-Spezialtherapie . . . 46
Homöopathie für eine ganzheitliche Behandlung . . . 47
Die drei Grundprinzipien der Homöopathie . . . 47
Notfallmittel bei Endometriose-Schüben . . . 50
Einige homöopathische Konstitutionsmittel . . . 51
Weitere hilfreiche Maßnahmen. . . . 52
Warme und kalte Sitzbäder im Wechsel . . . 52
Die Wärmflasche . . . 53
Rizinusöl-Packungen . . . 54
Kälte. . . . 54
Kontrasttherapie für optimale Ergebnisse . . . 55
Die Elektrotherapie . . . 56

Kapitel 3: Pflanzliche Heilmittel bei Endometriose . . . 59
Schmerzen auf pflanzlicher Basis lindern . . . 60
Ätherische Öle: Aromatherapie . . . 60
Die Pflanzenknospen: Gemmotherapie . . . 64
Schmerzstillende Kräutertees und -kapseln . . . 67
Pflanzenheilkunde zur Regulierung der Körperfunktionen . . . 68
Die Leberaktivität anregen . . . 68

Hormonhaushalt ausbalancieren 70
Menstruationsstau, Krämpfe und Regelschmerzen lindern. 72
Starke Regelblutungen hemmen 74
Verdauungsbeschwerden lindern 74
Eine unumgängliche Operation begleiten 75

Kapitel 4: Ernährungstherapie 77

Entzündungsfördernde Nahrungsmittel, auf die ganz verzichtet werden sollte. 78
☹ Kuhmilch 78
☹ Glutenhaltige Nahrungsmittel 79
☹ Rotes Fleisch und gesättigte Fettsäuren 80
☹ Zucker 81
☹ Alkohol 83
☹ Lebensmittelzusatzstoffe und Süßstoffe 83
☹ Was ist mit Soja? 83
Problematische Nahrungsmittel 84
☹ Bei Gemüse und Obst auf Nachtschattengewächse achten 84
😐 Koffein. 85
😐 Zitrusfrüchte 85
😐 Hefepilze 86
Schmerzlindernde Nahrungsmittel 86
☺ Gehen Sie bei Obst und Gemüse in die Vollen! 86
☺ Greifen Sie bei „guten Fetten“ beherzt zu 89
☺ Zitronen 92
☺ Kurkuma 92
☺ Keimlinge und Sprossen. 93
☺ Frische Pollen 94
☺ Algen 94
☺ Ölsaaten 96
Die hypotoxische Ernährung. 96
Mikronährstoffe 98
Entzündungen lindern 99
Oxidativen Stress abbauen 101
Was ist von Multivitaminpräparaten zu halten? 104
Fazit 104

Kapitel 5: Entgiftung mit Naturheilmitteln unterstützen 106
Fünf grundlegende Konzepte 106
Wie finde ich einen guten naturheilkundlichen Arzt oder Heilpraktiker? 110
Inwiefern kann Ihnen ein Heilpraktiker helfen? 110
Detox für eine höhere Schmerztoleranz des Organismus 110
Das Ziel der Entgiftung 111
Ist Entgiftung etwas für jeden? 111
Wie erkenne ich, dass ich genügend Vitalität habe? 112
Finden Sie selbst heraus, wie gut Ihre Ausscheidungsorgane arbeiten: ein Fragenkatalog. 114

Kapitel 6: Die Umgebung entgiften: So mindern Sie Ihre Schadstoffbelastung 131
Wie wirken endokrine Disruptoren? 132
Im Bereich der Ernährung 133
Im Bereich der Haut 136
Im Haus 137
Textilien und Kleidung 138
Im Bereich Wohnungseinrichtung 139

Kapitel 7: Ein besseres Körpergefühl entwickeln 141
Bewegung ist wichtig! 141
Sich aufrecht und gerade halten 142
Heilende Moleküle ausschütten 143
Vom Schmerz ablenken 143
Nebenwirkungen von Therapieverfahren lindern 144
Täglich etwas Bewegung 144
Die Aktivität ausüben, die Ihnen Spaß macht 145
Pilates für den Muskelaufbau 145
Die Übungen 146
Eine beruhigende Yoga-Stunde 156
Ein therapeutisches Hilfsmittel 156
12 Übungen gegen Regelschmerzen 158
Die richtige Atmung 167
Bauchatmung lernen 168
Vollatmung lernen 169
In Herzkohärenz atmen 170

Kapitel 8: Emotionen regulieren, um Schmerzen zu lindern 174
Achtsamkeitsmeditation. 176
Angst und Stress 177
Schmerzen 178
Veränderung des Selbstwertgefühls 179
Schritt-für-Schritt-Anleitung: Bodyscan 180
Was passiert beim Meditieren im Gehirn? 183
Sophrologie 183
Für Fortgeschrittene: Der eigene mentale Zufluchtsort 185
Psychotherapie für mehr Resilienz 185
An der Krankheit wachsen 186

Kapitel 9: Das 14-Tage-Programm zur Schmerzlinderung 188
Erläuterungen zur Ernährung 189
Wenn diese Hürden überwunden sind, müssen Sie nur noch loslegen 189
Woche 1: Sanfte Entgiftung 190
Ziele der Woche 190
Was wird in Woche 1 vom Speiseplan gestrichen? 191
Vorbereitung der Woche 191
Einkaufsliste für Woche 1 191
Detox-Rezeptsammlung für Woche 1 218
Woche 2: Revitalisierung 226
Ziele der Woche 226
Was wird in Woche 2 vom Speiseplan gestrichen? 226
Vorbereitung der Woche 226
Einkaufsliste für Woche 2 227
Sammlung revitalisierender Rezepte für Woche 2 253

Anhänge 260
Anhang 1: Bin ich Melancholikerin oder Sanguinikerin? 260
Anhang 2: Mono-Diät 261
Wählen Sie das Schema, das Ihnen zusagt! 262
Im Laufe der Jahreszeiten. 262
Welche Menge? 263
Das Vorkeimen 264
Das Abspülen der Samen 264

Das Keimen . . . 264
Die Aufbewahrung der Keimlinge . . . 265
Anhang 4: Top 9 der Nahrungsmittel mit mittlerem und niedrigem Glykämischen Index (GI) . . . 265
1. Grünes Gemüse . . . 265
2. Ölsaaten . . . 266
3. Obst, aber nicht alle Sorten . . . 266
4. Trockenobst . . . 266
5. Keimlinge . . . 267
6. Akazienhonig, Stevia, Birkenzucker (Xylit) . . . 267
7. Nudeln al dente . . . 268
8. Vollkorngetreide und Basmatireis . . . 268
9. Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch, Eier, Milchprodukte . . . 268
Anhang 5: Versteckten Zucker aufspüren . . . 268
Zutatenverzeichnis auf Verpackungen entschlüsseln . . . 268
Zunächst gilt es nachzuschauen, ob Zucker im Zutatenverzeichnis aufgeführt wird . . . 269
Die verschiedenen Angaben . . . 269
Anhang 6: Liste der Nachtschattengewächse . . . 270
Weitere Inhaltsstoffe/Produkte, die vermieden werden sollten . . . 270
Anhang 7: Koffeinhaltige Nahrungsmittel . . . 271
Anhang 8: Lebensmittelzusatzstoffe . . . 271
Anhang 9a: Übersicht der Mikronährstoffe . . . 272
Anhang 9b: Phytotherapie-Empfehlungen . . . 273
Anhang 10: Den eigenen Therapieplan erstellen . . . 276
Therapieplan 1 . . . 277
Therapieplan 2 . . . 277

Quellenverzeichnis . . . 278
Rezeptverzeichnis . . . 282
Stichwortverzeichnis . . . 284

Vorwort von

Dr. Luce Bergeret

Vielen Dank für dieses äußerst umfassende Buch, in dem sowohl das Krankheitsbild mit seinen Symptomen als auch die Heilmethoden der Schulmedizin in Verbindung mit der Komplementärmedizin zur Behandlung von Endometriose dargestellt werden. Es ist ein sachkundiger, unvoreingenommener und mit größter Sorgfalt zusammengestellter Leitfaden, der auch die jüngsten Forschungsergebnisse miteinbezieht.

Lebensqualität als ganzheitliches Konzept ist für jeden von uns von großer Bedeutung: Sie ist nicht nur eine notwendige, wenngleich für sich genommen nicht ausreichende Voraussetzung für das persönliche Wohlbefinden und die eigene Gesundheit, sondern auch immens wichtig bei Behandlungen, worauf in diesem Buch näher eingegangen wird. Sie schafft nämlich die Grundvoraussetzung, damit Betroffene sich auf die verschiedenen Therapien überhaupt erst einlassen können. Vorgestellt werden hier zum einen Methoden, um gesünder zu leben (Schlaf, ausgewogene Ernährung, Entgiftung, Bewegung), aber auch Maßnahmen, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen

(Nährstoffe, Beckenbeweglichkeit, Umgang mit Schmerzen und Hormonhaushalt), und schließlich Techniken, um mit der Erkrankung besser leben zu lernen (Bewusstseinsarbeit, Auflösen von Traumata, Kenntnis des eigenen Körpers, des Krankheitsbilds und der Symptomatik).

In diesem Buch ist es zudem gelungen, die unterschiedlichen Heilmethoden der Schulmedizin und der Komplementärmedizin zur Behandlung von Endometriose aufeinander abzustimmen, indem es deren Vor- und Nachteile sowie die Möglichkeiten ihrer wechselseitigen Ergänzung ergründet. So lassen sich potenzielle Überschneidungen durch die gleichzeitige Inanspruchnahme mehrerer komplementärmedizinischer Therapien verringern. Ich habe in meiner beruflichen Praxis festgestellt, dass dieses Risiko tatsächlich besteht, wenn die Patientin verschiedene Therapeuten konsultiert, ohne diese darüber in Kenntnis zu setzen. Da weiß dann der eine nicht, was die andere tut. Daher ist dieses Buch so interessant: Es gibt den Leserinnen präzise und kompakte Ratschläge an die Hand, an denen sie sich orientieren können.

Mit diesem Buch erhalten Frauen die Selbstbestimmung über ihren Körper zurück, was bei einer schulmedizinischen Behandlung nur eingeschränkt der Fall ist. Es schafft einen Raum für Möglichkeiten, in dem Frauen die Therapien auswählen können, die zu ihnen passen, um auf den Körper und den Geist, auf die Symptome und den Krankheitsverlauf einzuwirken. Bei der Behandlung von Endometriose ist allein dieser Umstand der Selbstbestimmtheit an sich schon heilsam.

Ich kann Frauen daher nur raten, dieses Buch zu lesen und sich von ihm auf der Suche nach Ausgeglichenheit und dem „Schweigen der Organe“ inspirieren zu lassen. Endometriose ist zwar eine chronische Erkrankung, doch deshalb sind die Aussichten nicht zwangsläufig düster und hoffnungslos. Im Gegenteil, eine neue, andere Lebensweise ist möglich und muss vor dem inneren Auge Form annehmen und umgesetzt werden. Zugegeben, Ausgewogenheit ist relativ – ein dehnbarer Begriff. In meinen Augen steht sie vor allem für ein Gefühl von innerer Balance, von Bereitwilligkeit und Freiheit. Dies ist für Endometriose-Betroffene von unschätzbarem Wert.

Dr. Luce Bergeret, Allgemeinmedizinerin,
Klassische Homöopathin und Phytotherapeutin

Kapitel 2

Komplementärmedizin gegen Schmerzen

Hier stellen wir Ihnen vier alternative Therapien vor, die Ihnen helfen werden, die mit Endometriose einhergehenden Beschwerden zu lindern. Alle Therapien wirken schmerzlindernd, aber darüber hinaus helfen sie auch, Ihre Körperfunktionen zu regulieren, Vitalität und Ausgeglichenheit wiederzuerlangen und den Schlaf zu verbessern.

Osteopathie zur Wiederherstellung der Beweglichkeit

Heutzutage ist Osteopathie für ihre Wirksamkeit bei der Behandlung von Störungen des Bewegungsapparats, Rückenschmerzen oder Ischias anerkannt. Diese manuelle Therapie ist aber auch bei Magen-Darm-Beschwerden und Unterleibschmerzen bei Frauen angezeigt, was weniger bekannt ist. Bei einem Vortrag im Endometriosezentrum des Saint-Joseph-Krankenhauses in Paris betonte Dr. Lhuillery, eine auf die Behandlung chronischer

Schmerzen spezialisierte Ärztin, Folgendes über den Nutzen der Osteopathie bei der Behandlung von Endometriose:

Verhärtetes Gewebe führt zu Schmerzen

Die Schmerzen bei Endometriose sind während der Menstruation entzündungsbedingt. Sie halten aber oft auch darüber hinaus an, da Verwachsungen und Endometrioseherde Nerven umschließen können. Dies äußert sich als Brennen, Zucken und Stechen im Unterbauch – Beschwerden also, die häufig in den Rücken oder in die Beine entlang des Ischiasnervs ausstrahlen.

Wird ein Nerv gereizt, wird das Gewebe, das er mit Nervenreizen versorgt, an der gereizten Stelle starr und unbeweglich. Wenn allerdings elastisches Gewebe (wie Gebärmutter, Verdauungstrakt, Blase, Sehnen, Bänder) sich verhärtet, beginnt es seinerseits zu schmerzen.

So führen Verhärtungen im Magen-Darm-Bereich zu funktionellen Darmbeschwerden, Verstopfung, Aufstoßen und Übelkeit; eine eingeschränkte Funktion der Blase verursacht Harnstau und damit Schmerzen, Brennen und Blasenentzündungen; wenn die Gebärmutter an Beweglichkeit verliert, verstärkt dies die Regelschmerzen; wenn die Scheide ihre Mikromobilität einbüßt, kann sich die Scheidenflora weniger gut regenerieren, was zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und zur Anfälligkeit für Pilzinfektionen führt.

Verhärtungen eines Körperbereichs übertragen sich auf andere Körperbereiche. Verhärtet ein Bereich wegen Endometriose-Beschwerden, überträgt sich dies also auf das umliegende Gewebe. Und so wie sich die Verhärtungen von Gewebe zu Gewebe ausbreiten, so verbreiten sich auch die Schmerzen.

Bei Verhärtungen im Beckenbereich schmerzt zunächst der untere Rücken, dann der obere Rücken, dann die Halswirbelsäule und so weiter. Diese Kettenreaktion erklärt, warum die Schmerzen im Laufe der Zeit zunehmen, während die Endometrioseherde sich nicht zwangsläufig weiterentwickeln müssen.

Osteopathie löst Verklebungen und Verhärtungen

Die Osteopathie ist ein sanfter Ansatz, der sich dadurch auszeichnet, dass bei der Anwendung kein „Knacken" der Gelenke zu hören ist. Durch sehr spezifische Behandlungstechniken wird die Bewegungsdynamik in den behandelten Bereichen wiederhergestellt, beispielsweise im Becken, in der Wirbelsäule, in den Fortpflanzungs- und Verdauungsorganen, im Beckenboden oder in der Blase. Die Bereiche werden wieder durchblutet und das Gewebe erlangt im Laufe der Zeit auf natürlichem Wege seine ursprüngliche Geschmeidigkeit.

Das Zwerchfell ist ebenfalls einer der grundlegenden Bereiche, die in der Osteopathie mobilisiert werden. Dieser Muskel befindet sich an einer wichtigen Stelle im Körper und trennt die Brusthöhle von der Bauchhöhle, wobei der Druck zwischen dem oberen und unteren Teil des Körpers unterschiedlich ist. Doch trotz dieser inneren Druckunterschiede muss die Blutzirkulation in den zwei hintereinander geschalteten Blutkreisläufen harmonisch verlaufen: Der große Körperkreislauf versorgt mit hohem Druck Organe, Gewebe und Zellen, und durch den kleinen Lungenkreislauf gelangt mit niedrigem Druck frischer Sauerstoff ins Blut. Stress und Schmerzen begünstigen allerdings eine regelrechte Zwerchfellblockade. Die Arbeit des Osteopathen besteht unter anderem darin, Verspannungen dieses Muskels zu lösen.

Die Osteopathie ist ein ganzheitlicher Ansatz mit Vorzügen, die über die Schmerzbekämpfung hinausgehen: So kann mit ihr auch eine Verbesserung von Verdauung, Schlaf oder Stimmung erzielt werden, und sie ist angezeigt als begleitende Behandlung bei künstlicher Befruchtung.

PRAXISTIPP

Die Anzahl der Sitzungen, die erforderlich sind, um das Gewebe wieder beweglich zu machen, ist von Patientin zu Patientin unterschiedlich. Je länger die Schmerzen schon bestehen, desto länger kann es dauern, bis ein Gewebe wieder in seinen gesunden Zustand zurückfindet. Im Laufe der Sitzungen stellen sich jedoch wieder die physiologischen Automatismen des Körpers ein. Von da an reichen

zwei bis drei Behandlungen pro Jahr, um die Vorteile der Behandlung aufrechtzuerhalten. Diese Vorteile sind von Dauer, wenn Sie sie im Alltag durch entsprechende körperliche Bewegung fördern (siehe Kapitel 6).

Energetische Heilbehandlungen zur Harmonisierung des Organismus

Immer öfter werden Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und insbesondere Akupunktur empfohlen, um chronische Schmerzen und Erschöpfung zu lindern, aber auch um die Lebensenergie wieder anzukurbeln. Viele Schmerzambulanzen in Krankenhäusern bieten inzwischen Akupunkturbehandlungen an. Sie können aber auch einen Akupunkturarzt in Ihrer Nähe aufsuchen. Neben den Anwendungen bei diesem Arzt können Sie sich außerdem mit Akupressur und Reflexzonenmassage selbst behandeln.

Lebensenergie mit Akupunktur wiederherstellen

Hinter diesem Ansatz steht der Gedanke, dass wir alle über das *Qi* oder die Lebensenergie mit dem Kosmos verbunden sind. Diese Energie lässt sich zwar nicht mit den Händen greifen und ist für das Auge unsichtbar, aber sie umgibt uns und durchströmt uns wie unser Blut oder unsere Lymphe. Sie folgt auf ihrem Weg durch unseren Körper bestimmten Kanälen: den Meridianen, auch Leitbahnen genannt. Jeder Hauptmeridian ist einem sogenannten Funktionskreis beziehungsweise Organsystem zugeordnet. Auf diesen Meridianen liegen Akupunkturpunkte, durch deren Stimulation überschüssige, stagnierende oder mangelnde Energie ausgeglichen werden kann. Dazu setzt der Akupunkteur sehr dünne Einwegnadeln an bestimmten Punkten in die Haut. Die Punkte können mithilfe von Moxakraut erwärmt werden, das dampfend an die Nadeln gesetzt wird, um die Wirksamkeit der Behandlung zu steigern.

Mit Akupunktur lassen sich Regelschmerzen, Zyklusstörungen, Migräne, Ischialgien, Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen und -schmerzen lindern. Ihre große Stärke besteht darin, dass Frauen ganzheitlich

Rizinusöl-Packungen

Rizinusöl-Packungen sind hervorragend geeignet, um Schmerzen zu lindern und gleichzeitig die Durchblutung im Beckenbereich zu unterstützen. Warum? Rizinusöl zieht Blut und Lymphe an die Stelle, an der es aufgetragen wird. Dadurch wird der Lymphfluss verbessert und der Körper entgiftet.

Das Lymphsystem ähnelt einer Kläranlage, denn es ist für Entgiftung und Ausleitung der körpereigenen Abfälle (Fette, Schlacken, Bakterien, Parasiten) zuständig, nachdem diese ihren Weg durch beispielsweise die Darmwände und die Leber absolviert haben. Sie können die Rizinusöl-Packungen im Bereich des kleinen Beckens, aber auch auf der Leber und/oder dem Darm auflegen.

PRAXISTIPP

Schneiden Sie sechs Stücke Stoff aus Bio-Baumwolle zurecht und tränken Sie diese mit Rizinusöl (der Stoff muss feucht sein, darf aber nicht mehr tropfen). Legen Sie sich die Packung und darüber eine in ein Handtuch gewickelte Wärmflasche mit heißem Wasser mehrmals täglich 30 bis 45 Minuten lang auf den Unterleib. Im Internet sind auch fertige Packungen erhältlich.

Kälte

Zur vorübergehenden Linderung können bei Entzündungsschüben kühle Beutel auf die schmerzenden Stellen gelegt werden.

PRAXISTIPP

Wenden Sie die kühlenden Beutel 20 bis 30 Minuten lang an, in der Anfangszeit 4- bis 5-mal täglich. Nach jeder Anwendung lassen Sie mindestens zwei Stunden vergehen. So erhöht sich die Wirkung.

WARUM HILFT KÄLTE BEI SCHMERZEN?

Kälte wirkt schmerzlindernd durch die Blockierung der Schmerzrezeptoren. Sie wirkt außerdem gefäßverengend und abschwellend und vermindert so Entzündungsmechanismen. Kälte ist ein *Anästhetikum* und lindert daher krampfartige Schmerzen und Muskelkrämpfe.

Kontrasttherapie für optimale Ergebnisse

Manche Frauen stillen ihre Schmerzen, indem sie abwechselnd einen Eisbeutel und eine heiße Wärmflasche verwenden. Jede Frau ist anders, deshalb müssen Sie ausprobieren, was Ihnen am besten hilft.

PRAXISTIPP

Sie können beispielsweise folgendermaßen vorgehen:

- 5 Minuten Kälte
- 5 Minuten Wärme
- 5 Minuten Kälte
- 5 Minuten Wärme
- 5 Minuten Kälte

25 Minuten lang mehrmals täglich bei Schmerzattacken anwenden.

WARUM HILFT DER WÄRME-KÄLTE-WECHSEL?

Die Kontrasttherapie, also die Anwendung von Wärme und Kälte im Wechsel, ist besonders wirksam bei akuten Schmerzen, hilft aber

auch bei chronischen Schmerzen. Die Abfolge von Gefäßverengung (Kälte) und Gefäßerweiterung (Wärme) erzeugt einen Pumpeffekt im Behandlungsareal. Durch die Pumpwirkung wird der Blutfluss angeregt, die Schmerzrezeptoren werden weniger aktiviert und der Schmerz wird somit gelindert.

Die Elektrotherapie

Die Elektrotherapie zu schmerzlindernden Zwecken ist eine Alternative zu Medikamenten wie Ibuprofen oder Paracetamol. Sie wird zunehmend von Ärzten befürwortet. Die Funktionsweise ist simpel: Es werden Pads mit Elektroden auf dem Unterleib platziert, die sehr leichte elektrische Stromstöße abgeben und so durch die Haut auf die Nerven wirken (eine Technik, die als TENS bezeichnet wird, Transkutane Elektrische Nerven-Stimulation, Anm. d. Verlags). Diese Mikrostimulation hemmt die Schmerzweiterleitung der Nerven zum Gehirn und aktiviert gleichzeitig Nervenfasern, die andere Empfindungen vermitteln (Kribbeln und Vibrationen durch die elektrische Stimulation). So werden die Beschwerden überlagert. Diese Geräte, deren Einsatz in Schmerzkliniken weit verbreitet ist, können auch zu Hause eingesetzt werden. Die leihweise Verordnung von Geräten wird sogar von der Krankenkasse übernommen. Lassen Sie sich von Ihrem behandelnden Arzt beraten!

ERFAHRUNGSBERICHTE

Delphine (40 Jahre): Alternative Medizin hilft mir, wieder auf die Beine zu kommen

Das Leben mit Endometriose ist ein täglicher Kampf. Bei mir begann alles im Alter von 13 Jahren, aber ich erhielt erst mit 31 Jahren die Diagnose. In der Zwischenzeit hatte die Erkrankung viel Schaden angerichtet. Ich habe mich mehreren Operationen unterzogen, aber die Schmerzen kommen immer wieder. Die Erkrankung ist bereits weit fortgeschritten, mit Beeinträchtigungen des Verdauungstrakts. Und meine Fibromyalgie macht alles noch schlimmer. Lange Zeit habe

Kapitel 4

Ernährungstherapie

Es wäre Augenwischerei zu behaupten, dass sich Endometriose durch eine Ernährungsumstellung heilen lässt. Doch inzwischen ist bekannt, dass bestimmte Nahrungsmittel Entzündungen und die damit einhergehenden Schmerzen verschlimmern. [11] Ernährung ist deshalb ein wichtiges Thema, das nicht außer Acht gelassen werden darf. Die Umstellung der Ernährung beruht auf zwei Grundprinzipien:

- Der Verzehr bestimmter Nahrungsmittelgruppen, die Entzündungen und die Bildung von freien Radikalen fördern, sollte unterlassen oder zumindest eingeschränkt werden.
- Entzündungshemmende und antioxidative Nahrungsmittel sind zu bevorzugen.

Entzündungsfördernde Nahrungsmittel, auf die ganz verzichtet werden sollte

☹ Kuhmilch

Da sie die Funktion Ihres endokrinen Systems beeinträchtigt, sollte Kuhmilch wirklich von Ihrem Speiseplan gestrichen werden. Unser Immunsystem nimmt ein bestimmtes in Kuhmilch enthaltenes Protein, sogenanntes Rinderalbumin, als Eindringling wahr und bildet Antikörper dagegen. Kuhmilch enthält außerdem viel zu viele gesättigte Fettsäuren. Diese großmolekularen Fettsäuren belasten Leber und Gallenblase über Gebühr und werden daher nicht richtig verwertet: Statt unser Nervensystem zu nähren, lösen diese Moleküle Entzündungsreaktionen aus.

Wenn Sie gerne Kuhmilch trinken, wird Ihnen der Verzicht sicher nicht leicht fallen. Wir empfehlen Ihnen, schrittweise vorzugehen: Stellen Sie Ihre Ernährung nach und nach auf pflanzliche Drinks um (Vorsicht bei Soja, siehe S. 83). Probieren Sie Alternativen aus und lassen Sie sich nicht allein von Ihrem gewohnten Geschmack leiten.

Was ist mit Käse und Joghurt?

Es fällt schwer, seine Gewohnheiten zu ändern, wenn man praktisch sein ganzes Leben lang Käse aufs Brot und Joghurt zum Nachtisch gegessen hat, aber die Antwort lautet: Ja, selbst Käse und Joghurt aus Kuhmilch sollten gemieden werden.

Wie sieht es mit Schafs- und Ziegenmilchprodukten aus?

Schafs- und Ziegenmilch enthalten kleinere Fett-Tröpfchen als Kuhmilch und werden deshalb im Darm besser aufgespalten. Sie sollen das Immunsystem weniger belasten und weniger Entzündungsreaktionen hervorrufen – aber all das hängt natürlich davon ab, wie weit die Endometriose

bei Ihnen fortgeschritten ist. Manche Frauen sind auf Käse und Joghurt aus Schafs- oder Ziegenmilch umgestiegen, weil sie diese gut verdauen können. Bei anderen haben die Entzündungen nachgelassen, nachdem sie komplett auf Milchprodukte verzichtet haben. Wir empfehlen Ihnen zu experimentieren, um herauszufinden, was Ihnen bekommt und guttut. Der gelegentliche Verzehr von Produkten aus Schafs- und Ziegenmilch kann auch dazu beitragen, dem Genussfaktor bei der Ernährung gerecht zu werden.

ERFAHRUNGSBERICHT

Sandrine

Ich habe die meisten glutenhaltigen Lebensmittel, Kuhmilch und Alkohol von meinem Speiseplan gestrichen. Nachdem ich auf bestimmte Nahrungsmittel wie Nudeln oder Brot komplett verzichtet hatte, stellte ich fest, dass ich weniger unter Blähungen litt und besser verdauen konnte.

Bei Kuhmilch dauerte es morgens nach meiner Tasse zum Frühstück höchstens 20 Minuten, bis ich Durchfall hatte. Ziegen- und Schafskäse sowie einige glutenhaltige Getreidesorten wie Hafer bekommen mir hingegen gut. Ein Genuss, den ich mir von Zeit zu Zeit in angemessener Menge gönne. Nach und nach hatte ich weniger Schmerzen. Besonders deutlich wurde dies, als ich den Verzehr von Kuhmilch und Weizen komplett eingestellt hatte.

☹ Glutenhaltige Nahrungsmittel

Gluten, auch Klebereiweiß genannt, ist ein Sammelbegriff für ein Stoffgemisch aus Proteinen, die natürlicherweise in einigen Getreidesorten (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Kamut) vorkommen. Man findet es daher vor allem in Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Kuchen, Paniermehl. Aber selbst Suppen, Soßen, Fleischersatz, Gewürzmischungen und Süßigkeiten enthalten Gluten.

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeitsmeditation 176
Adaptogene 67
Akupressur 33, 36
Akupunktur 33
Algen 94
Alkohol 83
Aromatherapie 60
Ätherische Öle 60
Atmung 167
  Bauchatmung 168
  Herzkohärenz und 170
  Vollatmung 169
Ausscheidungsorgane 113
  Darm 118
  Haut 121
  Lunge 128
  Nieren 126
Autoimmunerkrankungen 16, 66, 81, 120

B

Ballaststoffe 86, 120
Behandlungsmöglichkeiten 24
Bewegung 141
Bodyscan 180

C

Calcitriol. Siehe Vitamin D3

D

Detoxifikation 110
Diabetes Typ 2 92
Diagnostik 19
Disruptoren, endokrine 132
Dyschezie 118

E

Eisen 81, 93, 95, 98
Elektrotherapie 56
Endokrine Disruptoren 132
Endometriose
  Behandlungsmöglichkeiten 24
  Definition 8
  Diagnostik und 19
  Operation 28
  Regelschmerzen und 9
  Schmerzhaftigkeit und 14
  Schwangerschaft und 17
  Ursachen 10
Entgiftung 106, 111, 276
  sanfte 190
  Ziel der 111

Epigallocatechingallat (EGCG) 103, 273, 277
Erschöpfung 64

F

Fettsäuren 78, 89-92, 96, 99, 268
  gesättigte 78, 80, 91
  Omega-3- 58, 89-90, 95, 98-99, 136, 268, 272
  Omega-6- 89-90
  Omega-7- 91
  ungesättigte 90-91
Fleisch, rotes 80
Fruchtbarkeit, Ernährung und 98
Fußreflexzonenmassage 116, 119, 127, 129

G

Gemmotherapie 64
Glutenhaltige Nahrungsmittel 79
Glykämischer Index 265
GnRH-Antagonisten 25

H

Hefepilze 86
Herzkohärenz-Atmung 170
Homöopathie 47
Hormonbehandlung 25, 28
Hormonhaushalt 70
Hyperfollikulinie 71
Hypotoxische Ernährung 96
Hysterektomie 26

I

Indol-3-Carbinol 89, 103, 273
Ischias-Schmerzen 63

K

Keimlinge 93
  ziehen 264
Koffein 85, 271
Kokosöl 91, 224, 257
Komplementärmedizin 29
Kontrasttherapie 55
Kopfschmerzen 37, 85, 95, 115, 189-190
Krämpfe 67-68, 72-73, 99
Kräutertees 67
Krebs 12, 34, 92, 99, 114, 167
Kreuzblütler 89
Kuhmilch 78
Kurkuma 92
Kurkumin 99

L

Laktofermentiertes Gemüse 87
Laparoskopie 16, 21, 26
Leberaktivität 68
L-Glutamin 74, 120, 274
Lumbalgie 63

M

Magnesium 45, 50, 81, 93-95, 98, 102, 272-273
Medikamente 24
Meditation 183
  Achtsamkeitsmeditation 176
  Mettta-Meditation 179
Menopause 19
Menstruationsstau 72-73
Metta-Meditation 179
Mikroalgen 95
Mikronährstoffe 98, 272

Mono-Diät 261
Morbus Crohn 74
Moxibustion 35
Multivitaminpräparate 104

N

N-Acetyl-L-Cystein (NAC) 101
Nachtschattengewächse 84, 86, 270
Niedergeschlagenheit 49, 64, 179

O

Ölsaaten 96
Operation 26, 28
  Begleitung einer unumgänglichen 75
Osteopathie 30
Osteoporose 25, 71, 101
Östrogen 70

P

Perimenopause 27
Phytotherapie 59, 273
Pilates 145
Pollen, frische 94
Probiotika 74, 120, 274
Psychotherapie 185
Pubertät 15, 19, 132

R

Reflexzonenmassage 38
Regelblutungen, starke 74
Regelschmerzen 9, 37, 62, 66, 72
  Yogaübungen gegen 158
Reizdarmsyndrom 16, 63, 74, 87, 120
Remission 27
Resilienz 185
Resveratrol 102
Revitalisierung 226
Rizinusöl-Packungen 54

S

Schmerzhaftigkeit 14
Schmerzlinderung 3, 172
  14-Tage-Programm zur 188
  Emotionen regulieren zur 174
Schröpfmassagen 34
Schwangerschaft 17, 139
Sitzbäder 52
Soja 83
Sophrologie 183
Sprossen 93
Stress 38, 177
  Atmung und 168
  oxidativer 101
Süßstoffe 83

T

Therapieplan 276
Thermalkuren 45
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 33
Trockenbürsten 122

V

Verdauungsbeschwerden 28, 74
Visualisierungsübung 166
Vitalität 112
Vitamine 64, 75, 89, 93, 98, 265
  A 95
  B9 98, 274
  B12 95, 98
  C 93, 274
  D 100-101

D3 100-101
E 91, 95, 103, 274
K 95
Vorratsschrank 192, 227

W

Wärmflasche 53

Y

Yoga 156
Übungen gegen Regelschmerzen 158

Z

Zink 76, 93, 98, 103, 274
Zitronen 92
Zitronensaftkur 92
Zitrusfrüchte 85
Zucker 81
versteckter 268
Zusatzstoffe 83, 271

Sophie Pensa

Endometriose

Ein ganzheitlicher Weg zur Linderung der schmerzhaften Krankheit

304 Seiten, kart.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de