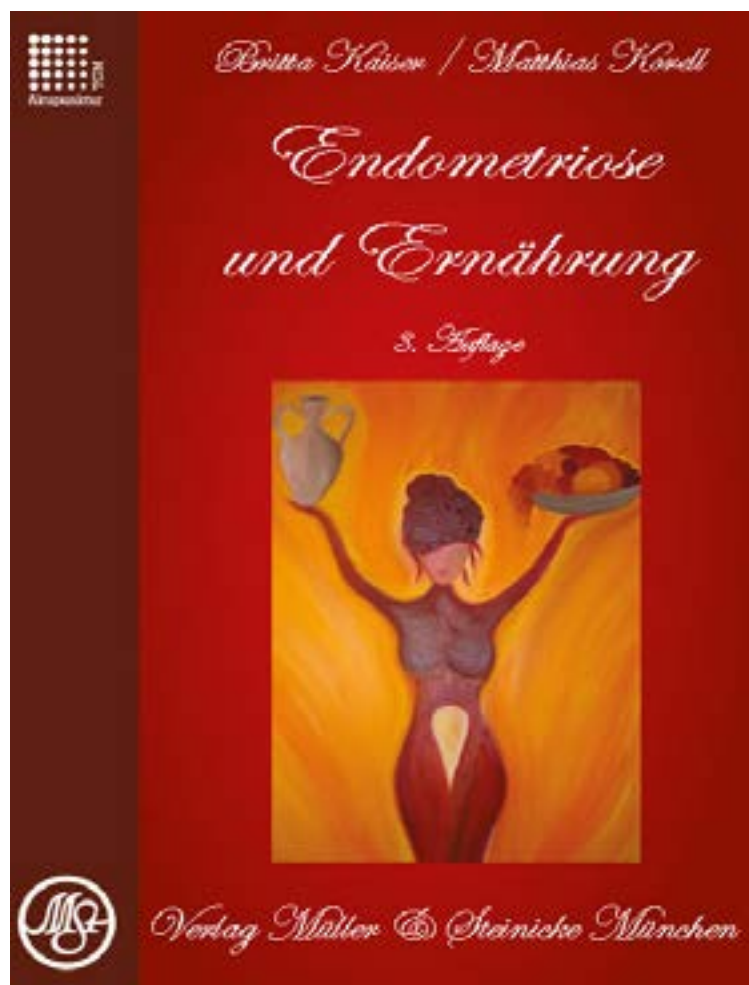




## Kaiser, B./ Korell, M. Endometriose und Ernährung



**zum Bestellen [hier klicken](#)**

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

*Britta Kaiser / Matthias Korell*

*Endometriose  
und Ernährung*

*Britta Kaiser / Matthias Korell*

*Endometriose  
und Ernährung*

*3. Auflage*



*Verlag Müller & Steinicke München*

© 2017 Verlag Müller & Steinicke, München

1. Auflage 2010
2. Auflage 2013
3. Auflage 2017

ISBN 978-3-87569-229-7

Alle Rechte der Verarbeitung, auch die der fotomechanischen Wiedergabe oder Einspeisung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen, sind vorbehalten.

Druck: EOS-Druck, 86941 St. Ottilien

# Vorwort

In dem vorliegenden Buch beschäftigen sich Britta Kaiser und Matthias Korell mit dem komplexen Problem der Endometriose. Die Endometriose, eine Erkrankung mit vielfältigen Facetten und bisher noch sehr diversen Fragezeichen, führt bei den Betroffenen nicht selten zu einer wesentlichen Einschränkung der Lebensqualität.

Im Spannungsfeld der unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten und der individuellen Lebenssituation wünschen sich viele Frauen zur Genesung selbst beitragen zu können.

Matthias Korell, ein Experte auf dem Gebiet der Endometriose, befasst sich seit vielen Jahren damit, die Erkrankung mit einem ganzheitlichen Ansatz zu erfassen. Sein Ziel ist es, als Therapeut zu beraten und die Patientin über die Erkrankung umfassend zu informieren. Dies spiegelt sich auch in dem vorliegenden Werk wider.

Britta Kaiser, selbst eine Betroffene, ist seit vielen Jahren als Ernährungberaterin tätig und hat sich hierbei intensiv mit der Betreuung von Frauen mit Endometriose befasst. Sie schildert persönlich ihren individuellen und erfolgreichen Weg aus der Erkrankung zu einem normalen Leben.

Nach der vollständigen Entfernung der Endometriose ist eine komplementärmedizinische Betreuung der Patientinnen in vielen Fällen sinnvoll und hilfreich. Die Autoren beschreiben die neuesten schulmedizinischen Erkenntnisse, aber auch die Möglichkeiten, wie durch eine Ernährungsumstellung eine bessere Lebensqualität erzielt werden kann.

Sowohl Matthias Korell als auch Britta Kaiser ist es gelungen, den Patientinnen und Interessierten in einer behutsamen und sehr umfassenden Form die Krankheit „Endometriose“ näherzubringen und gleichzeitig individuelle Lösungen zur Verbesserung der Lebensqualität bzw. Überwindung der Krank-

heit aufzuzeigen. Das große Anliegen der Autoren ist es, den Patientinnen zu helfen, ihre Autonomie in jeder Phase der Krankheit weiter zu behalten.

Ich gratuliere den beiden Autoren zu diesem interessanten und sehr nützlichen Buch für PatientInnen und TherapeutInnen.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Jörg Keckstein

## *Vorwort zur 3. Auflage*

Sieben Jahre nach der Erstauflage dürfen wir Ihnen nun eine dritte Auflage vorlegen. Vielen Dank für die weiterhin zahlreichen positiven Feedbacks und auch kritischen Anmerkungen. Um aktuell zu bleiben, haben wir neue Studien berücksichtigt und Themen wie Epigenetik oder Trans-Fettsäuren in das Buch eingearbeitet.

Auch den Entwicklungen bei Medikamenten wie z.B. neuen Pillenpräparaten wurde Rechnung getragen.

Die mediterrane Diät hatte schon immer große Bedeutung in Bezug auf die allgemeine Gesundheit. Da nun auch hervorragende Ergebnisse dieser Ernährungsform für Endometriose und Krebserkrankungen vorliegen, haben wir der mediterranen Kost ebenfalls ein Kapitel gewidmet.

Wir hoffen, dass dieses Buch Ihnen weiterhin ein guter Ratgeber sein wird.

Alles Gute – geben Sie gut auf sich acht!

Britta Kaiser und Matthias Korell

# *Inhaltsverzeichnis*

Vorwort .....	5
Einleitung .....	13
Warum ein Buch über Ernährung bei Endometriose? .....	18
Wie verwende ich dieses Buch? .....	21
<b>Teil I: Was ist Endometriose? .....</b>	<b>23</b>
1. Wie entsteht Endometriose? .....	24
2. Diagnose der Endometriose .....	27
3. Therapie der Endometriose .....	43
4. Endometriose und Schmerzen .....	62
5. Endometriose und Kinderwunsch .....	64
6. Auswirkungen der Endometriose auf die Psyche .....	66
7. Männer und Endometriose .....	70
8. Wann hat die Endometriose ein Ende? .....	70
9. Zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten bei Endometriose .....	72
10. Traditionelle Chinesische Medizin .....	73
11. Ernährungsberatung .....	74
<b>Teil II: Westliche und östliche Sichtweise der Endometriose .....</b>	<b>79</b>
1. Endometriose aus westlicher Sicht .....	79
2. Endometriose aus Sicht der TCM .....	80
2.1 Grundbegriffe der TCM .....	82
2.2 Die 5 Wandlungsphasen .....	87
2.3 Innere Einflüsse .....	93
2.4 Äußere Einflüsse .....	95
2.5. Neutrale Einflüsse .....	97

3.	Westliche und östliche Sichtweise der Menstruation .....	102
3.1	Westliche Sichtweise .....	102
3.2	Östliche Sichtweise .....	103
<b>Teil III: Ernährung und Endometriose .....</b>		<b>106</b>
1.	Auswirkungen der Endometriose .....	106
1.1	Was macht die Endometriose mit mir? .....	106
1.2	Körperlich und seelisch-was macht Beschwerden? .....	106
1.3	Schmerzen .....	107
1.4	Unfruchtbarkeit .....	108
1.5	Begleiterscheinungen .....	109
2.	Wie kann Ernährung auf die Endometriose Einfluß nehmen? .....	111
2.1	Aus westlicher Sicht .....	111
2.2	Aus Sicht der chinesischen Ernährungslehre .....	160
2.3	Einflüsse der mediterranen Ernährung .....	170
3.	Die individuelle Ernährungsberatung .....	174
<b>Teil IV: Tipps zur Selbsthilfe .....</b>		<b>178</b>
1.	Finde Deinen Weg .....	178
2.	Was anderen Frauen geholfen hat .....	178
3.	Die ersten Schritte nach der Diagnose .....	186
<b>Teil V: Rezeptteil .....</b>		<b>191</b>
1.	Ernährung im Wandel.....	193
2.	Grundlegende Ernährungsempfehlungen .....	194
3.	Die 10 goldenen Regeln .....	196
4.	Ernährungstipps bei Endometriose .....	201
5.	Lebensmittel, die Sie vorrätig haben sollten .....	205
6.	Starthilfe – die erste Woche vorausgeplant .....	206
7.	Rezepte .....	210



8.	Snacks .....	272
9.	Getränke .....	274
10.	Was wähle ich in Büro, Kantine, Restaurant? .....	275
11.	Ernährung in besonderen Situationen .....	278
11.1	Bei akuten, starken Schmerzen .....	278
11.2	Nach Ihrer Operation .....	281
11.3	Parallel zur GnRHAnaloga Gabe .....	282
12.	Wichtige Lebensmittel .....	283
13.	Nahrungsergänzung .....	287
	Literaturempfehlungen .....	289
	Selbsthilfegruppen .....	290
	Interessante Links .....	294
	Literaturverzeichnis .....	294
	Tabellen- und Abbildungsverzeichnis .....	295
	Bildernachweis .....	295
	Stichwortverzeichnis .....	296
	Dank .....	302

*Für Maximilian*

# *Einleitung*

*Dieses Buch ist für all jene Frauen,  
die sich aufmachen, ihren Weg zu gehen.*

*Für Jede, die bereit ist, Verantwortung für sich selbst  
und die eigene Gesundheit zu übernehmen.*

*Für Frauen, die bereit sind, vom Etablierten abzuweichen.*

*Für Ärzte und Patientinnen, die an Gesundwerdung  
und nicht nur an der Krankheit interessiert sind.*

*Für Angehörige und Freunde, die Ihr Gegenüber  
stärken und unterstützen wollen.*

*Macht Euch auf und geht mit mir!*

Wenn ich einen Vortrag halte, beginne ich gern so und zitiere damit einen Beitrag aus der Medical Tribune von 2001:

„Frauen müssen nur richtig essen!  
Erdnüsse gegen Endometriose, Leinsamen fürs Wunschkind“

OBERGURGL – Nahezu jede dritte Krebserkrankung bei einer Frau ließe sich durch eine Ernährungsumstellung vermeiden, schätzen Wissenschaftler des Robert-Koch-Institutes. Auch Infertilität, Endometriose, Menstruationsstörungen und Mastodynie lassen sich damit eventuell beeinflussen (MT-Online D, Ausgabe 14 / 2001 S.12, bös).

Doch wie beginne ich ein Buch?

Endometriose ...

Irgendwann hörst du dieses Wort – Endometriose – zum ersten Mal und weißt nichts damit anzufangen.

Du versuchst zu verstehen, was dein Arzt dir erzählt, und beginnst zu recherchieren ... hoffentlich! Denn Grundlage jedweder Therapieentscheidung sollte fundiertes Wissen sein.

Wenn du weißt, wovon dein Arzt/deine Ärztin redet, kannst du den Therapie- und Heilungsprozess viel besser unterstützen, denn niemand kennt deinen Körper so gut wie du selbst.

Endometriose ist mit bis zu 40.000 Neuerkrankungen pro Jahr sehr häufig, aber leider auch häufig spät oder gar nicht erkannt.

Als ich im Jahre 1998 die Diagnose Endometriose bekam, war ich sehr verunsichert und wusste mit dem Begriff nichts anzufangen. Auch die Formulierung der schnell gewählten und scheinbar unumgänglichen Therapie „künstliche Wechseljahre“ löste eher Angst und Verunsicherung aus, als dass es mir geholfen hätte zu verstehen, was in meinem Körper gerade geschieht. Der Weg schien schon vorgezeichnet: Nach der ersten Operation wurde eine Hormontherapie mit GnRH-Analoga durchgeführt und wenige Monate später

die nächste Operation. Ich bekam einen „Behandlungspass für Endometriose-Patientinnen“. Dieses Heftchen enthielt tatsächlich eine Tabelle zur Auflistung von Operationen, bereits durchnummeriert. In den nachfolgenden Spalten war die Art der OP (Laparoskopie oder Bauchschnitt, etc.) einzutragen und die Medikation. Ich konnte also nun, wenn ich wollte, alle meine zukünftigen Operationen der Reihe nach dort eintragen. Dass war für mich ein schreckliches Gefühl: eine Erkrankung zu haben, für die die Pharmaunternehmen es als sinnvoll erachteten einen Pass zu erstellen. Dieser verdeutlichte mir, dass es nicht nur eine Operation gibt und dann ist alles wieder gut, sondern dass darauf wieder eine Operation und wieder eine folgt.

Mir wollte einfach nicht in den Sinn, dass ich an einer Krankheit erkrankt war, deren Therapie immer wieder erneute Operationen mit sich bringen sollte.

Ganz salopp wurde mir in einem Universitätsklinikum erklärt, dass am besten auch gleich meine Gebärmutter mit entfernt werden sollte, da diese „unbrauchbar“ sei und nur Ansatzpunkte für neue Endometrioseherde böte.

Mir war übel angesichts dieser Neuigkeiten und ich entschied mich trotz größter Schmerzen zunächst einmal gar nichts zu entscheiden, solange ich mir nicht ein eigenes Urteil über meine Erkrankung gebildet hatte. Wie wertvoll und richtig diese Entscheidung war, die meine innere Stimme mir da zuflüsterte, wird mir immer dann am deutlichsten bewusst, wenn ich meinen kleinen Sohn im Arm halte oder ihm beim Spielen zusehe. So „unbrauchbar“ war meine Gebärmutter also doch nicht.

Um nun zu einer Entscheidung über die für mich passende Therapie zu kommen, musste ich mich zunächst einmal umfassend und nicht nur einseitig informieren. Das Internet ist ein hervorragendes Medium dafür. Noch nie hatten wir Zugriff auf eine solche Menge an Informationen, die relativ barrierefrei zur Verfügung stehen. Allerdings will hier auch gut gefiltert werden.

Die nächsten Stunden und Tage nach meiner Entlassung aus der Klinik verbrachte ich also im Internet, stöberte auf wissenschaftlichen Seiten und in Foren. Mit meinem neugewonnenen Wissen kontaktierte ich auf Endometriose spezialisierte Ärzte, fand Zugang zur Endometriose-Vereinigung und war in Foren aktiv. Eine besondere Informationsquelle und Stütze war mir bei meiner Suche das Forum von habeebee: [www.forum-endometriose.de](http://www.forum-endometriose.de)

Die resultierenden Kontakte und mein Wissen um die Erkrankung stärkten mich im Arzt-Patientengespräch und waren wichtig für die Auswahl des zu mir passenden Therapieverfahrens und Operateurs. Ich wurde durch Recherchen und zahlreiche Empfehlungen schließlich fündig in der Duisburger Wedau Klinik. Dort ließ ich mich von Prof. Korell von einer organerhaltenden minimalinvasiven Operation überzeugen und es war eindeutig die beste Entscheidung, die ich treffen konnte. Diese fachkundig ausgeführte OP versetzte mich nun zunächst einmal in einen Endometriose-freien Zustand.

Doch wie ist dieser aufrechtzuerhalten, wenn ich ansonsten mein Leben, meine Lebensführung, nicht änderte? Irgendetwas hatte ja zu dieser Erkrankung geführt und würde sicherlich – wenn nicht hormonell unterdrückt – wieder dazu führen.

In den Kreislauf aus GnRH-Analoga-Gabe und Operation – wie es damals Standard in der Endometriose-Therapie war – wollte ich nicht eintreten und suchte daher nach alternativen Methoden zur Unterstützung und Aufrechterhaltung des guten OP-Ergebnisses.

Mein persönliches Puzzle begann.

Ich las jede Menge Literatur und wählte für mich die Ernährung als plausibelstes Mittel, um auf die Endometriose einzuwirken.

Durch meine naturwissenschaftliche Vorbildung erschlossen sich mir rasch die Zusammenhänge zwischen Stoffwechselfgeschehen und Ernährung bzw. Essverhalten.

Je mehr ich mich in das Thema hineinarbeitete – ich absolvierte schließlich auch noch eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin –, desto mehr faszinierten mich die Möglichkeiten, die ich nicht ungenutzt wissen wollte.

Die Ernährung ist immer einsatzfähig, da keinerlei Hilfsmittel benötigt werden. Sie kann jederzeit angewandt werden, um jedwede andere Therapieform zu unterstützen. Nicht zuletzt gibt sie die Verantwortung für den eigenen Körper über weite Teile in die Hände der Frau zurück – macht Sie zu Ihrer eigenen Heilerin.

Ich machte mich also daran, ein Ernährungskonzept für Frauen mit Endometriose zu entwickeln.

Die Beschäftigung mit dem Thema wurde für mich persönlich im doppelten Sinne zur Therapie. Zum einen half es mir, mich Endometriose-gerecht zu ernähren, zum anderen wurde die Ernährungsberatung „mein Kind“, wenn sich schon das Leibliche zu dem damaligen Zeitpunkt nicht einstellen wollte.

## *Warum ein Buch über Ernährung bei Endometriose?*

Die Idee dahinter war simpel – essen müssen wir tagtäglich – warum nicht gleich das Richtige?

Ich habe ein Instrument für Frauen entwickelt, mit dem sie ein Stück weit wieder in ihre eigene Verantwortlichkeit kommen können. Sie sollen spüren, dass sie etwas bewegen können und sich nicht nur tatenlos mit ihrer Krankheit und teilweise befremdlichen Therapievorschlügen von anderen abgeben müssen. Sie können mithelfen. Tun schafft Stärke!

Seit Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Ernährung und speziell mit der richtigen, wohltuenden Ernährung bei Endometriose, da mir der Aspekt der Ernährung in ihrer Wirkung auf die multifaktoriell entstehende Endometriose bedeutsam erschien. Dies hat sich mittlerweile bestätigt.

Glücklicherweise konnte ich in vielfacher Weise die wohltuende Wirkung der Ernährungsumstellung sehen und mir wurde immer wieder von der positiven Wirkung auf die Endometriose und die Lebensqualität der Frauen berichtet. Da die Lebensmittelempfehlungen vielfach erprobt sind, ist es nun an der Zeit, das Wissen darüber an jede Interessierte weiterzugeben.

Von den meisten Frauen, welche zu mir in die Beratung kommen, werde ich auch nach geeigneten Rezepten gefragt.

Für viele Frauen, entweder im Kochen ungeübte oder die, die kaum Zeit für die Zubereitung ihrer Nahrung aufbringen können, sind diese Anleitungen hilfreich und ersparen das ständige Nachdenken über „Was soll ich heute bloß wieder kochen?“. Darüber hinaus macht das Buch Sie mit den Grundzügen meiner Beratung und dem Wechselspiel von Krankheit und Ernährung in Ihrem Körper vertraut. Dadurch werden Sie in die Lage versetzt selbst auf Ihr Wohlbefinden einzuwirken. Hintergründe werden ersichtlich und dadurch



stehen Sie fest hinter Ihrer Umstellung. Durch das Wissen um die Prozesse, die Ihre Ernährung in Gang bringen kann, werden Sie gern Ihre Ernährung umstellen und müssen nicht einfach „glauben“. Haben Sie die schmerzhaften Auswirkungen gesättigter Fettsäuren begriffen und erlebt, so werden Sie diese in Ihrer Nahrung eher meiden, als wenn ich einfach postuliere, dass diese schädlich sind und daher gemieden werden sollten.

Immer wieder auch komme ich im Buch auf den Kinderwunsch zu sprechen, darauf, was unser Körper benötigt um empfangen zu können und ein Kind auszutragen. Dies einfach deswegen, weil Endometriose und ungewollte Kinderlosigkeit so nah beieinander liegen. Sowohl bezüglich der Ursache als auch bei der Auflösung.

Die Endometriose-gerechte Ernährung läßt keine Wünsche offen. Sie ist schmackhaft und wirksam. Da es sich um eine sehr ausgewogene Ernährungsweise handelt, erwerben Sie keinerlei Mangelzustände, sondern gleichen diese aus und füllen Ihre Nährstoffspeicher. Die Endometriose-gerechte Ernährung ist geeignet für jedermann und bringt bezüglich Nährstoffversorgung, Gewicht und Energielevel auch Frauen wie Männern ohne Endometriose Vorteile. Insbesondere bei unerfülltem Kinderwunsch hat die Ernährungsumstellung auch Frauen ohne Endometriose weitergeholfen.

Nach heutigem Kenntnisstand ist es unabdingbar eine Ernährungsumstellung in die Endometriose-therapie mit einzuflechten. Ein so simples Werkzeug wie die Ernährung nicht zu beachten, die zudem noch ohne unerwünschte Nebenwirkungen positiv wirken kann, wäre schlichtweg fahrlässig und würde uns Frauen einer großen Chance berauben.

Die Ernährungsumstellung sollte das Fundament sein, auf dem alle anderen therapeutischen Ansätze ruhen. Ist der Körper optimal versorgt, so kann z. B. nach Operationen mit einer schnelleren Rekonvaleszenz gerechnet werden. Zudem ist das Stoffwechselgeschehen bei geeigneter Ernährung so eingestellt, dass sich Entzündungen und Schmerzen, welche oft mit der Operation einhergehen, minimiert werden und dass das Gewebe ebenso weniger dazu neigt, zu proliferieren, d.h. neue Rezidive (Endometrioseherde) auszubilden. Die

Schmerzen lassen sich reduzieren, was zu einer gesteigerten Lebensqualität führt und den Konsum an Medikamenten reduziert.

Letztendlich möchte ich mit dem vorliegenden Buch eine Lücke schließen. Die Lücke, die sich auftut zwischen intuitivem Frau-Sein und neuen medizinischen Errungenschaften. Es soll vermitteln und zur Kooperation aufrufen. Bitte betrachten Sie die Erkrankung Endometriose nicht als Ihren Gegner oder Ihren Feind. Ich weiß, dass dies ein schwerer Rat ist, insbesondere wenn die Diagnose frisch ist oder man schon lange mit der Krankheit „kämpft“ und diese einfach nicht los wird. Kämpfen Sie gegen die Endometriose, so kämpfen Sie gegen sich selbst. Die Endometriose gehört zurzeit nun einmal zu Ihnen, Sie können sie nicht isoliert betrachten. Dafür, dass das in der Zukunft nicht mehr so ist, können Sie einiges tun.

Beginnen Sie sofort damit und fragen Sie sich vor allem, was Ihr Körper braucht, um die Endometriose loszulassen. Richten Sie Ihr Augenmerk und Ihre Anstrengung auf die Heilung und das, was Ihnen gut tut.

## *Wie verwende ich dieses Buch?*

Dieses Buch soll ein Ratgeber sein. Vielleicht wird es Ihnen auch ein guter Freund, der immer mal wieder zu Rate gezogen wird. Es soll Sie unterstützen, solange Sie Unterstützung brauchen. Es folgt keinen strengen Regeln und unterwirft Sie als Leserin nicht irgendwelchen Dogmen.

Ich habe viel Wert auf Pragmatismus gelegt, da erst hierdurch ein Ernährungskonzept lebt und alltagstauglich wird. Ein noch so ausgeklügeltes System aus Richtlinien, Rezepten oder etwa ein detaillierter Ernährungsplan nützt Ihnen nichts, wenn es schon daran scheitert, dass Sie die angegebenen Lebensmittel nicht vertragen, nicht mögen oder mehrere Stunden mit deren Beschaffung und Zubereitung zubringen müssen.

Da kann das Ganze ernährungsmedizinisch noch so sinnvoll sein – ihre Compliance hat es nicht und dadurch auch keine Wirkung. Da kann es beispielsweise sinnvoll sein, zu erklären, wie man Kartoffeln kocht, oder Erläuterungen über energetische Gehalte von Lebensmitteln zu geben – es kommt immer darauf an, welche Unterstützung Sie gerade in dem Moment benötigen.

Ihr persönliches Ernährungskonzept muss lebbar sein und zu Ihnen passen, ansonsten landet es ungenutzt in Ihrer Schublade.

Jeder Frau muss ich dort begegnen, wo sie gerade steht.

Dieses Buch gibt Ihnen wichtige Informationen an die Hand über die Wirkungsweise der Ernährung auf die Endometriose in all ihren Ausprägungen. Nutzen Sie die Kraft der Ernährung, um sich wieder besser zu fühlen und Schmerzen hinter sich zu lassen. Bereiten Sie sich mit den richtigen Nährstoffen optimal auf das Kind vor, was einmal in Ihnen heranwachsen soll. Sie können sofort beginnen, Ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen und jedwede andere Therapie effektiv zu unterstützen.

Falls Sie Ihre Ernährungsstellung vertiefen möchten, können Sie eine individuelle Beratung in Anspruch nehmen, die detailliert auf Ihre Vorlieben, Abneigungen, Ihre „Ernährungsgeschichte“ und Ihre persönlichen Anliegen eingeht und diese berücksichtigt.

*Die Lektüre dieses Buches oder die Anwendung der hier beschriebenen Rezepte ersetzt keineswegs den Besuch oder Rat eines Gynäkologen oder eine Endometriose-Therapie.*

*Das Buch versteht sich vielmehr als Begleiter und unterstützend zu anderen Therapieformen, insbesondere der operativen Therapie.*

Zur Vereinfachung habe ich in diesem Buch häufig das Wort „östlich“ benutzt, wenn ich „chinesisch“ oder teilweise auch „ayurvedisch“ gemeint habe. Berücksichtigen Sie das bitte bei der Lektüre.

Zunächst möchte ich das Wort aber wieder abgeben an Herrn Prof. Korell, der Sie in die ärztliche Sicht der Endometriose einführen und Fachbegriffe klären wird.



## Teil 1: Was ist Endometriose?

„Schmerzen bei der Periode? Das ist doch normal ...!“ Dieser Satz klingt manchen Frauen nach einer jahrelangen Odyssee von Arzt zu Arzt, nach vielen Operationen und Wechseljahresbeschwerden durch medikamentöse Behandlungen etc. wie ein schlechter Scherz im Ohr. Der klassische Spruch von früher – wenn dann durch eine Bauchspiegelung „Endometriose“ festgestellt wurde: „*Sie müssen versuchen, schnell schwanger zu werden – wer weiß, wie lange es noch geht – dann trocknet auch die Endometriose aus ...*“, gehört heute bei der Mehrzahl der Ärzte hoffentlich der Vergangenheit an. Dennoch können betroffene Frauen durch eine einzige derartige Aussage für den weiteren Behandlungs- und Lebensweg stark geprägt werden.

Insofern sind ausreichende Informationen über diese Erkrankung gleichermaßen für Ärzte und Betroffene wichtig, um das individuell bestmögliche Behandlungsergebnis zu erzielen.

Die Endometriose wurde zuerst Ende des 19. Jahrhunderts beschrieben, ist aber eine Erkrankung, die es sicher schon sehr viel länger gibt. Die ersten Untersuchungen befassten sich mit Veränderungen der Gebärmutter durch die Endometriose. Danach folgte die Beschreibung von Endometriose innerhalb der Eierstöcke (Ovarien), wo es durch die monatlichen Einblutungen mit der Zeit zur Bildung der sogenannten „Schokoladenzysten“ kommt – ein Name, der vom typischen braunen, dickflüssigen Inhalt kommt.

Um die Endometriose allgemein verständlich zu erklären, wird üblicherweise der Begriff der „versprengten Gebärmutterschleimhaut“ gewählt, was die bestehende Situation gut beschreibt: Außerhalb der Gebärmutter findet sich Endometrium (Gebärmutterschleimhaut), welches in ähnlicher Weise reagiert wie die normale Gebärmutterschleimhaut. Das heißt, durch Hormoneinfluss baut sich die Schleimhaut auf und blutet während der Periode dann auch wieder ab. Der Unterschied ist aber, dass die Endometriose in den Bauchraum bzw. direkt in das umliegende Gewebe blutet. Dies führt dann zu massiven Reaktionen des Körpers, in dessen Folge auch die heftigen Schmer-



Hat Ihnen das Buch von Kaiser, B./ Korell,  
M. Endometriose und Ernährung  
gefallen?

*zum Bestellen [hier klicken](#)*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>