

## Gutartige Gebärmutter-Geschwülste

# Uterusmyome: Abwarten und Tee trinken

Heide Fischer, Ärztin

*Gehörten Myome noch in den 80er Jahren zum häufigsten Grund für eine Gebärmutterentfernung, empfiehlt selbst die Schulmedizin inzwischen oft wohlwollendes Abwarten. Nach den Wechseljahren hören Myome auf zu wachsen bzw. bilden sich zurück. Sie müssen bis dahin nur behandelt werden, wenn sie Beschwerden machen. Oft muß nicht operiert werden, denn gegen verstärkte Blutungen und Menstruationsschmerzen gibt es gute naturheilkundliche Mittel.*

Myome sind gutartige Geschwülste an der Gebärmutter. Sie bestehen aus Muskel- und Bindegewebe. Oft werden sie zufällig bei der jährlichen gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung festgestellt. Myome können vereinzelt auftreten (solitär) oder zu mehreren (multipel). Eine Gebärmutter (lat. Uterus), die von vielen Myomen durchsetzt ist, nennt man „Uterus myomatosis“.

Die Geschwülste können außen auf dem Gebärmuttermuskel aufgelagert sein (subserös). Sie wachsen von dort in den Bauchraum hinein und bleiben lange unentdeckt. Sie werden erst bemerkt, wenn sie so groß sind, daß sie auf Blase oder Darm drücken. Andere wachsen innerhalb der Gebärmutterhöhle (submukös), wieder andere bilden sich in der Gebärmutterwand (intramural). Die beiden letztgenannten können unabhängig von ihrer Größe erhebliche Beschwerden hervorrufen. Meist treten über einen längeren Zeitraum zunehmend verstärkte und/oder schmerzhafte Regelblutungen auf. Als Folge bemerken Frauen unter Umständen, daß sie matter sind als sonst, sowie Zeichen einer Blutarmut (Anämie), die über die Untersuchung des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin oder Hb-Wert) und des Speichereisens (Ferritin) bestätigt wird. Alle diese Beschwerden können, müssen aber nicht auftreten.

### Langsames Wachstum charakterisiert Myome

Um Frauen nicht zu beunruhigen, wird ihnen die zufällige Entdeckung eines

Myoms bei der gynäkologischen Untersuchung oft gar nicht mitgeteilt. Laut Lehrbuch können Myome zwar in seltenen Fällen (unter ein Prozent) entarten, inzwischen nimmt man jedoch an, daß sich bösartige Muskelgeschwülste, sogenannte Sarkome, nicht aus Myomen heraus entwickeln, sondern ihre eigene Entstehungsgeschichte haben. Man unterscheidet beide Erkrankungen aufgrund ihrer Wachstumsgeschwindigkeit und ihrer Konsistenz im Ultraschallbild. Ein Gebilde, das nach einem Vierteljahr immer noch fast dieselbe Größe hat, ist und bleibt ein Myom.

Myome, die in die Gebärmutterhöhle hineinwachsen, können eventuell eine Schwangerschaft verhindern. Hebammen raten, es darauf ankommen zu lassen, und erst aktiv zu werden, wenn sich nach einem Jahr keine Schwangerschaft eingestellt hat. Myome wachsen unter den erhöhten Hormonspiegeln manchmal bis zur 12. Woche mit, dann hören sie auf, weiter zu wachsen. Da der Bauch wirklich viel Platz bietet und die Eingeweide durch die Schwangerschaft sowieso verdrängt werden, kommt es auf ein Myom auch nicht mehr an. Nur wenn es ungünstig sitzt, wird zu einer Kaiserschnittentbindung geraten. Die weitaus meisten Frauen können trotz Myom ohne Komplikationen ein Kind austragen.

Myome wachsen östrogenabhängig, das heißt sie werden durch Hormoneinnahme (Pille, Hormontherapie in den Wechseljahren), aber auch durch östrogenwirksame Umweltgifte (Pestizide und Insektizide in konventionell ange-

bauten Nahrungsmitteln, Weichmacher in Kunststoffen) zum Wachstum ange-regt.

### Mit Progesteronpflanzen gegen Östrogenübergewicht

Grund- und Trinkwasser sind in vielen Gegenden Deutschlands durch die Ausscheidungen der Hormonkonsumentinnen mit Östrogenen belastet. Daher leben wir alle mit einem tendenziellen Östrogenübergewicht. Dem kann einerseits durch vollwertige, biologische Ernährung, aber auch mit **Progesteron(pflanzen)** entgegengewirkt werden. Progesteron ist im weiblichen Zyklus das Hormon, das nach dem Eisprung in den Eierstöcken gebildet wird und den Wachstumsimpuls, der vom Östrogen ausgeht, drosselt. Zu den progesteronartig wirkenden Heilpflanzen gehören Mönchspfeffer, Frauenmantel, Schafgarbe und Yamswurzel. Sie werden im Normalfall nur in der zweiten Zyklushälfte, vom 10. bis zum 26. Tag, als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat eingesetzt. Schaffen es die Pflanzen nicht allein, werden von ganzheitlich arbeitenden Ärzten (verschreibungspflichtige) Progesteroncremes verordnet.

### Hirsekur und Heilpflanzentee unterstützen die Leber

Eine weitere Feststellung der Naturheilkunde ist, daß das Myomwachstum oft mit einer Leberschwäche einhergeht. Es wurde beobachtet, daß Myome ihr Wachstum durch veränderte Ernährungsgewohnheiten und/oder eine Entlastung der Leber einstellen können.

Die zweite Aufgabe bei der Myombehandlung besteht also darin, die Leber zu unterstützen. Eine Fasten- oder andere **Entgiftungskur** kann sinnvoll sein. Wer es gewöhnt ist, mit Säften oder Tee komplett zu fasten – wunderbar. Ansonsten empfehlen sich Rohkostwochen (in der warmen Jahreszeit), alternativ eine 7-Tage-Körnerkur aus dem Reformhaus, bei der jeden Tag ein anderes Getreide gegessen wird, ergänzt durch frisches Obst und Gemüse, oder eine Hirsekur (siehe Kasten Seite 20) sowie eine Darmreinigung nach F.X. Mayr.

Parallel zu einer solchen Kur kann ein Lebertee getrunken werden (Rezept s. Kasten). Zur Fastenbegleitung eignen sich diese Pflanzen auch als Frischpflanzensäfte oder man nimmt ein leberunterstützendes Fertigpräparat ein, z. B. Hepatodoron® von Weleda oder Taraxacum comp. von Alcea.

Die **Ernährung** sollte in Richtung einer Vollwertkost mit hohem Frischkostanteil, möglichst aus biologischem Anbau, verändert werden. Gerade der hohe Anteil tierischer Eiweiße in der westlichen Ernährung stellt eine Belastung für das Säure-Basen-Gleichgewicht dar und fördert unerwünschte Wachstumsprozesse. Ein weiterer Faktor, der zur Myombildung führen kann, ist ein verminderter oder auch **gestauter Energiefluß** im kleinen Becken. Also Schwung ins Becken bringen mit Luna Yoga, Bauchtanz oder anderen beckenbetonten Tänzen. Die weiblichen Organe spüren, Lust und Sinnlichkeit wecken, denn auch eine aktive Sexualität bringt die Energie im Becken wieder zum Fließen. Wärmende und durchblutungsfördernde Heilpflanzen sind Damianablätter, Liebstöckel, Majoran, Basilikum, Beifuß, Ingwer.

### Mit Visualisierungen werden Lebenswünsche deutlich

Auch die **Psychosomatik** hat sich mit Myomen beschäftigt. Nicht zuletzt sprechen Betroffene selbst immer wieder an, daß sie denken, dieses Gebilde könnte etwas mit ihnen und ihrem Leben zu tun haben. Was könnte dazu geführt haben, daß der Körper soviel Energie für die Myomentstehung aufbringt, statt sie für etwas anderes zu verwenden? Frauen erzählen: „Ich stecke in einer Situation, die

meiner Kreativität keinen Platz läßt, ich habe solange nicht darüber nachgedacht, was denn meine eigentliche Begabung ist, wofür mein Herz schlägt, und jetzt mache ich diesen Job und, na ja ... eigentlich wundert's mich nicht ...“ Eine andere Aussage könnte so lauten: „Es fühlt sich alles so gestaut an, ein riesiger Energieball, der nicht weiß wohin.“ Weitere Themen, die im Zusammenhang mit Myomen auftauchen, sind zum Beispiel:

- ▶ die weiblichen Organe fühlen sich vernachlässigt, unbeachtet, wünschen sich Zuwendung und Aufmerksamkeit;
- ▶ lustvolle Sexualität ist nicht lebbar;
- ▶ Frauen stellen ihre Bedürfnisse zugunsten anderer zurück.

In Entspannung den Körper mit Hilfe körperorientierter Visualisierungen anzuhören, ein Myom „sprechen“ zu lassen, kann verschüttete Lebenswünsche oder Lebensthemen ans Tageslicht befördern, denen dann in kleinen, alltags-tauglichen Schritten ein Platz im Leben eingeräumt wird.

Wenn Frauen (mit Myomen) über eine **starke Blutung** klagen und schon am Ende ihrer Kräfte sind, muß unmittelbar blutstillend und blutbildend mit Pflanzen wie Hirtentäschel oder Blutwurz behandelt werden. Hirtentäschelkraut gibt es als Fertigpräparat, oder Sie besorgen sich eine Tinktur, von der mehrmals täglich 10–40 Tropfen genommen werden. Die Dosis wird individuell gesteigert, bis der Blutfluß wieder ein normales Maß erreicht hat. Parallel wird mit Brennessel, Löwenzahn oder Vogelknöterich die Blutbildung angeregt. Nicht vergessen werden sollten auch die blutbildenden Nahrungspflanzen wie Rote Bete, Grüngemüse, Salate, alle eßbaren Wildkräuter sowie gute Fertigpräparate wie Floradix Kräuterblut® Saft oder Anaemodoron® von Weleda.

Ist die Hauptbeschwerde dagegen eine **schmerzhafte Menstruation** (Dysmenorrhoe), kommt ein krampflösender Heiltee aus Frauenmantel, Schafgarbe und Gänsefingerkraut zum Einsatz (Rezept siehe Kasten Seite 20). Unterstützend wirkt eine sanfte Massage des Bauches oder des unteren Rückens mit einem wärmenden Balsam (s. Kasten) oder Kupfer Salbe rot von Wala.

### OP nur bei Beschwerden, und dann so schonend wie möglich

Die operative Behandlung besteht aus der Entfernung einzelner Myome (**Enukleation**) bei Frauen, bei denen noch ein Kinderwunsch besteht oder die aus anderen Gründen ihre Gebärmutter erhalten möchten. Bis zu einem Durchmesser von circa 10 cm ist dies mit Hilfe der „Schlüssellochchirurgie“ durch eine Bauchspiegelung (Laparoskopie) möglich. Submukös wachsende Myome können im Rahmen einer Gebärmutterspiegelung abgetragen werden. Alternativ wird die Gebärmutter komplett entfernt (**Hysterektomie**). Wenn Gebärmutter und Myome klein sind, wird die Operation über die Vagina durchgeführt, andernfalls mit einem Bauchschnitt. Außerdem gibt es noch die Möglichkeit, den Gebärmutterhals zum Erhalt eines stabilen Beckenbodens stehen zu lassen (**supracervicale Hysterektomie**). Viele gute Gründe sprechen für diese Methode, wenn eine Operation unumgänglich ist. Sie ist chirurgisch etwas anspruchsvoller und gehört nicht in allen Kliniken zur Routine. Bleibt der Gebärmutterhals mit seinen Schleimdrüsen erhalten, wird die Scheide weiterhin gut befeuchtet, Anatomie und Lage der Vagina bleiben unverändert.

### Die Gebärmutter ist in jedem Lebensalter erhaltenswert

In manchen Fällen verkleinert man Myome vor einer Operation hormonell durch das Einleiten künstlicher Wechseljahre. Das geschieht mit sogenannten GnRH-Analoga, synthetisch produzierten Hormonen, die über das Gehirn die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone stoppen. Als Dauertherapie kommen diese Medikamente wegen ihrer Nebenwirkungen jedoch nicht in Frage. Neben Hormontherapie und Operation können einzelne Myome durch **Embolisation** (dabei wird die Blutzufuhr zum Myom unterbunden) oder mit fokussiertem **Ultraschall** verkleinert und die Beschwerden minimiert werden. Manche Kliniken haben sich auf diese radiologischen Verfahren spezialisiert. Welche Methode sich für die Betroffene eignet, muß im Einzelfall entschieden werden.

Leider wird die komplette Gebärmutterentfernung recht leichtfertig als

einfachste Therapiemöglichkeit empfohlen, wenn die Familienplanung abgeschlossen ist. Es herrscht immer noch vielfach die Meinung, daß Frauen, wenn sie sich den Wechseljahren nähern, ihre Gebärmutter nicht mehr brauchen. Interessante Zahlen nennt eine Studie aus den 80er Jahren: Operierende Gynäkologen empfehlen doppelt so häufig eine Gebärmutterentfernung wie nicht operierende. Frauenärztinnen raten nur halb so oft zu diesem Eingriff wie ihre männlichen Kollegen. Die Rate der Gebärmutterentfernungen bei den Ehefrauen von Ärzten und Rechtsanwälten beträgt nur 50 Prozent im Vergleich zu anderen Frauen. Es scheint so, daß die medizinische Notwendigkeit, die Gebärmutter herauszuoperieren, sehr unterschiedlich bewertet wird. Dabei ist dieses Organ ein wichtiger Bestandteil weiblicher Sexualität und nicht zuletzt auch weiblicher Identität. Von vielen unerforschten Funktionen, wie z. B. der Bildung von Gewebshormonen, ganz abgesehen.

Es gibt natürlich eine ganze Reihe von Frauen, die die Entfernung der Gebärmutter sehr gut verkraften, froh sind, ihre Beschwerden endlich los zu sein, und sich trotzdem als vollwertige Frauen fühlen.

### **Beschwerdefreiheit ist mit Naturheilverfahren möglich**

Als Therapieziel sollte weniger das Verschwinden oder Schrumpfen eines Myoms anvisiert werden, sondern die Beschwerdefreiheit. Da Myome gehäuft in mittleren Jahren auftreten und nach der Menopause keine Beschwerden mehr bereiten, müssen oft nur wenige Jahre naturheilkundlich überbrückt werden. Wird eine schulmedizinische Behandlung erwogen, lohnt es sich, verschiedene Optionen zu verfolgen und vor Operationen mindestens ein zweites Urteil einzuholen. Die Gebärmutter ist und bleibt für die meisten Frauen ein erhaltenswertes Organ. Sorgen Sie als Betroffene dafür, daß Sie die Therapie erhalten, die Ihnen entspricht und bedenken Sie, daß die respektvolle Haltung der Behandler ebenso wichtig ist wie das Heilverfahren selbst. ■

### **Weiterführende Literatur**

- ▷ H. Fischer: *Frauenheilmittelbuch, Nymphenburger, München, 2004*
- ▷ H. Fischer: *Frauenheilpflanzen, Nymphenburger, München, 2006*
- ▷ M. Madejsky: *Alchemilla, Goldmann, München 2000*
- ▷ C. Northrup: *Frauenkörper, Frauenweisheit, Zabert Sandmann, München 2003*
- ▷ K. Schönig: *Myome – Eine Broschüre des FrauenGesundheitsZentrums München e.V., 2005*

## Einfache Rezepte zur Myombehandlung

### Hirsekur zur Entgiftung und Umstellung der Ernährung

- ▶ 20 g Artischockenblätter
- ▶ 20 g Pfefferminzblätter

Mindestens sieben Tage lang zu 70 Prozent nur Hirse und zu 30 Prozent rohes oder gedünstetes Gemüse oder Obst essen. Dazu ab und zu einen Eßlöffel gutes Öl, ein paar Kräuter, etwas Kräutersalz.

Die Hirse ist sehr einfach zuzubereiten, sie ist nach 10 Minuten köcheln gar und kann süß oder herzhaft gegessen werden. Morgens zum Beispiel einen klein geschnittenen Apfel und ein paar Rosinen mitkochen, abends eine Tomate, einige Pilze dazu, fertig. Die Hirse wirkt mild entwässernd und entsäuernd.

### Tee zur Unterstützung der Leber

- ▶ 30 g Mariendistelsamen
- ▶ 30 g Löwenzahnwurzel

Von dieser Mischung über 4–6 Wochen dreimal täglich 1 TL mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, zugedeckt sieben Minuten ziehen lassen und warm, schluckweise und mit Bedacht trinken.

### Krampflösender Heiltee gegen Periodenschmerzen

- ▶ Frauenmantel
- ▶ Schafgarbe
- ▶ Gänsefingerkraut

Kräuter zu gleichen Teilen mischen. Einige Tage vor der zu erwartenden Menstruation dreimal täglich 1 TL dieser Mischung mit 200 ml Wasser überbrühen und zugedeckt sieben Minuten ziehen lassen. Diesen Tee warm, schluckweise und mit Bedacht trinken.

### Wärmender Frauenbalsam zur Unterleibsmassage

Je 10 g Gänsefingerkraut, Beifuß und Majoran werden mit 300 ml Olivenöl 3 Wochen in einem Schraubglas an einen warmen, nicht zu sonnigen Platz gestellt. Danach alles in einen Topf geben, 10 Minuten köcheln lassen und anschließend durch ein Tuch abseihen. 25 g geraspelt gelbes Bienenwachs hinzugeben, eventuell noch einmal kurz erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist, und den noch flüssigen Balsam in Salbentöpfchen zu 50 ml füllen. Beschriftet mit Inhalt und Datum freuen sich ihre Freundinnen über das köstlich duftende Geschenk. Der Balsam ist, wenn sie sich Ihre Wochenportion mit einem sauberen Löffel herausholen, 1–2 Jahre haltbar.



**Heide Fischer,**  
Jahrgang 1954, Ärztin und Mutter eines Sohnes. Mitbegründerin der Frauengesundheitszentren Heidelberg (1978) und Freiburg (1990). Seit 1998 in eigener frauennaturheilkundlicher Praxis in

Freiburg i. Br. Vorträge, Seminare und Fortbildungen zu Naturheilkunde und Psychosomatik in der Gynäkologie führen sie durch ganz Deutschland und die Schweiz.