



Die Endometriose kann manchmal einem Kinderwunsch im Wege stehen.

einem Darmstillstand kommen, der eine sofortige Klinikeinweisung erfordert.

Die Endometriose gibt der Forschung bis heute Rätsel auf. Es existieren verschiedene Entstehungstheorien, aber keine definitive Antwort auf die Frage nach der Ursache. Es könnte mit dem Immunsystem zu tun haben, das die ortsfremden Zellen nicht vernichtet, oder eine Autoimmunerkrankung sein (Betroffene leiden tatsächlich überdurchschnittlich häufig an Schilddrüsenentzündung oder Fibromyalgie). Verschiedene Studien zeigten aber auch einem Zusammenhang zwischen Endometriose und Dioxinbelastung. Eine (umweltbedingt verschärfte) Östrogendominanz kann ebenfalls ein unkontrolliertes Wachstum dieser Zellen begünstigen.

Ursache: Autoimmunkrankheit oder Umwelteinflüsse?

Endometrioseherde wachsen im weiblichen Monatszyklus unter Hormoneinfluss mit. Geht es aber um Ablösen und Ausscheiden, haben sie keinen natürlichen Ausgang zur Verfügung. Das heißt, es blutet in die Umgebung oder es füllen sich Zysten mit Blut, die eine erhebliche Größe erreichen können. Nun ist Blut ein aggressiver Saft. Die zarten Häute werden gereizt und reagieren mit Entzündung und Schmerz, auch wenn keine Keime im Spiel sind. Diese Reizung versucht der Körper irgendwie abzumildern, indem er den Bereich durch das Einsprossen von Fasern ruhig stellt. Dies führt zu Verklebungen und Verwachsungen. Da die Bauchorgane jedoch darauf angewiesen sind, sich frei gegeneinander verschieben zu können, entstehen neue Schmerzen und auch Schäden, z. B. Unbeweglichkeit oder Undurchlässigkeit der Eileiter. Dies ist dann oft der Grund, warum betroffene Frauen auf natürlichem Wege keine Kinder bekommen können.

Wird die Diagnose früh gestellt, bekommen die Frauen daher den Rat, ihren Kinderwunsch baldmöglichst umzusetzen, was nicht immer der Lebensplanung entspricht. Eine Endometriose ruht während der Schwangerschaft, tritt danach jedoch meist wieder auf. In den Wechseljahren hören die zyklusabhängigen Beschwerden auf, solche durch Verwachsungen jedoch

Unerfüllter Kinderwunsch, Schmerzen, Verwachsungen

Endometriose: Zellen am falschen Ort

Heide Fischer, Ärztin

Zwischen 30 und 40 Prozent aller Frauen in den biologisch fruchtbaren Jahren sind wahrscheinlich in irgendeiner Form von der Endometriose betroffen. Längst nicht bei allen, die unter den typischen Beschwerden leiden, wird die Krankheit auch diagnostiziert. Die konventionelle Therapie ist eingreifend, der Verlauf oft chronisch. Mit Naturheilkunde und Psychosomatik können Sie die zum Teil heftigen und die Lebensqualität stark einschränkenden Beschwerden auf sanfte Weise lindern.

Wer von dieser Erkrankung nicht betroffen ist, hat den Begriff Endometriose wahrscheinlich noch nie gehört. Er leitet sich von der lateinischen Bezeichnung für die Gebärmutter Schleimhaut – Endometrium – ab, die sich in den fruchtbaren Jahren jeden Monat aufs Neue unter Hormoneinfluss aufbaut und mit der Menstruation abgestoßen wird.

Bei einer Endometriose siedeln sich Zellinseln eines gebärmutter Schleimhautähnlichen Gewebes außerhalb der Gebärmutter, meist im kleinen Becken, gelegentlich aber auch an ganz anderen Orten im Körper an. Am häufigsten betroffen sind Eileiter, Eierstöcke und das Bauchfell. Zwar ist die Krankheit gutartig, sie kann aber auch Harnblase und Darm in Mitleidenschaft ziehen. Da nicht alle Betroffenen unter Beschwerden leiden, geht man davon aus, dass die Zellinseln die Fähigkeit haben, entweder ruhig vor sich hin zu

schlummern oder aber die Frauen in unterschiedlicher Ausprägung zu plagen.

Typischerweise berichten die oft noch jungen Frauen (häufige Erstdiagnose unter 30) von zunehmenden Regelschmerzen vor, während und nach der Blutung. Die schmerzhafte Mens wird oft hingenommen oder von Ärzten nicht ernst genommen, so dass gelegentlich Jahre vergehen, bis eine Frau endlich eine Erklärung für ihre zum Teil sehr starken Beschwerden bekommt. Der Endometrioseschmerz wird oft als stechend, reißend und hell einschließend charakterisiert, im Gegensatz zu „normalen“ Regelschmerzen, die dumpf und krampfartig daher kommen. Er kann auch unabhängig vom Zyklus auftreten, manche Frauen sind sogar nie frei davon. Es können Schmerzen beim Wasserlassen, beim Stuhlgang oder bei Liebesdingen auftreten. In Ausnahmefällen erscheint Blut im Urin, bei starker Beteiligung des Darmes kann es sogar zu

Zunächst Entgiftung, Wachstumshemmung, Schmerzlinderung ...

Man beginnt mit Entgiftung und Ausleitung für 4 bis 6 Wochen. Parallel dazu kann mit der wachstumshemmenden Misteltherapie sowie mit der Schmerzlinderung begonnen werden.

Entlastung und Ausleitung

Ausleitung über den Darm mit

- ▶ Süßwasseralgen-Präparaten wie Chlorella: 3-mal täglich 2 bis 4 Tabletten
- ▶ Heilerde: 2-mal täglich 1 EL in Saft oder Wasser einnehmen oder
- ▶ Bärlauch-Urtinktur: 3-mal täglich 3 Tropfen

Ausleitung über die Lymphe

- ▶ Tee aus Gundelrebe

Ausleitung über die Haut mit

- ▶ Trockenbürsten und Massagen
- ▶ Tee aus Holunderblüten

Ausleitung über die Niere mit

- ▶ Brennnesselkraut, Löwenzahnkraut, Birkenblätter oder Goldrute

Ausleitung über die Leber mit

- ▶ Bitterstoffpflanzen wie Artischocke, Löwenzahnwurzel oder Schafgarbenkraut

Diese ausleitenden Pflanzen können zu einem Stoffwechsellösungsmittel gemischt werden, je eine für Haut, Lymphe, Niere und Leber. Von dieser Teemischung trinken Sie 4–6 Wochen lang 3-mal täglich eine Tasse, 1 TL pro Tasse.

Zum Leberschutz

- ▶ Mariendistelsamen als Tabletten oder Urtinktur (3-mal täglich 3 Tropfen)

Wachstumshemmung der Endometrioseherde

- ▶ Injektionstherapie mit einem anthroposophischen Mistelpräparat (Iscador M, Helixor)

Schmerzbekämpfung mit

- ▶ Gänsefingerkraut: Anserinae herba oder Tinctura, mehrmals täglich eine Tasse Tee oder 10 bis 40 Tropfen
- ▶ Pestwurz: Petasites D6, mehrmals täglich 3 bis 5 Tropfen, oder Petadolex Tbl. (über internationale Apotheke beziehen)

- ▶ Auch Khella (Ammi visnaga comp. Zäpfchen von Wala) ist in der Lage, Krämpfe zu lösen.
- ▶ Bewährt gegen reißende, schneidende Schmerzen sind Phytodolor-Tropfen (Goldrutenkraut, Eschen- und Pappeblätter), mehrmals täglich bis zu 50 Tropfen oder Weidenrinde (Salix Tropfen Bürger, mehrmals täglich 40 Tropfen, oder Assalix-Tabletten).
- ▶ Teufelskrallenextrakt: z. B. Teufelskralle Stada 3-mal täglich 480 mg
- ▶ Weihrauch: Olibanum Tropfen oder Tabletten der Zilly GmbH

unter Umständen nicht. Bemerkten Frauen oben genannte Beschwerden oder bleibt ihr Kinderwunsch unerfüllt, wird über eine gynäkologische Untersuchung versucht, einer Diagnose nahezukommen. Herde im Scheidenbereich können mit bloßem Auge entdeckt werden, Ultraschall- und Tastuntersuchung können Hinweise geben. Letztendliche Sicherheit verschafft aber erst die Probeentnahme während einer Bauchspiegelung (Laparoskopie).

Da die Ursache unbekannt ist, bleibt auch die schulmedizinische Therapie immer nur eine symptomlindernde. Bei leichten Formen und wenn keine Beschwerden vorliegen, kann abgewartet werden. Üblich ist jedoch die Verordnung einer gestagenbetonten Pille, oft ohne Pause, um die Anzahl der Blutungen zu reduzieren. Auch reine Gestagenpräparate mit oder ohne Verhütungswirkung werden eingesetzt. Die Östrogenproduktion kann durch GnRH-Analoga, das sind synthetisch hergestellte hormonähnliche Substanzen, völlig unterbunden werden, was die Frauen in künstliche Wechseljahre versetzt. Wegen der Auswirkungen auf die Knochengesundheit darf diese Therapie nicht länger als sechs Monate dauern.

Oft wird zuerst operativ bei einer Bauchspiegelung versucht, möglichst viele Herde zu entfernen, den Rest durch eine Hormontherapie „auszuhungern“ und danach durch eine „Second-Look-OP“ den Erfolg sicherzustellen bzw. weitere Herde

zu entfernen. Starke Verklebungen erfordern meist einen Bauchschnitt. Selbst die komplette Entfernung von Gebärmutter und Eierstöcken bringt jedoch nicht allen Betroffenen Beschwerdefreiheit. Besteht noch Kinderwunsch, versucht man die Eileiter zu rekonstruieren, falls sie befallen sind, oder empfiehlt eine künstliche Befruchtung. Daneben werden Schmerzmittel verschrieben.

Naturheilkundliche Therapie braucht vor allem Zeit

In der Naturheilkunde unterscheiden wir zwischen einer allgemein regulierenden und einer symptomlindernden Therapie-richtung. Für erstere muss man sich etwas Zeit geben, 6 bis 8 Wochen bis hin zu mehreren Monaten, bis der Körper auf die neue Botschaft reagiert. Entsprechend muss ein Naturheilmittel über längere Zeit regelmäßig angewendet werden, eventuell ergänzt durch Ernährungsumstellung und regelmäßige Bewegung. Tinkturen oder Fertigpräparate können ebenso wirksam sein wie Heiltees oder Wickel. Die regelmäßige Zubereitung eines Heiltees ist jedoch als solche bereits eine heilsame, wärmende und beruhigende Angelegenheit. Sich die Zeit zu nehmen, einen Wickel aufzulegen, damit zu ruhen und nachzuruhen, hat eine tiefe, nachhaltige Wirkung. Neben der Behandlung mit Heilpflanzen (Phytotherapie) gibt es auch Heilerfolge mit Homöopathie, chinesischer oder ayurvedischer Medizin sowie Osteopathie.

Auch psychosomatische Zusammenhänge sollten bedacht werden. Es gibt einige Studien, die Endometriosebetroffenen eine stärkere Neigung zu depressiver oder gereizter Stimmungslage attestieren. Therapeutinnen fanden heraus, dass an Endometriose erkrankte Frauen dazu tendieren, sich leichter zu überfordern und einen hohen Leistungsanspruch an sich zu haben. Biografisch findet sich in ihrer Vorgeschichte gehäuft, dass sie (als Mädchen) unerwünscht waren. Eine einfache Zuordnung im Sinne von „Endometriosebetroffene sind ... oder haben Probleme mit ...“ gibt es jedoch nicht. Erfahrungsgemäß lohnt sich die individuelle Arbeit mit Heil-Imagination (siehe auch *Naturarzt* 5/2010: „Selbstheilung fördern mit inneren Bildern“), bei der Körper-Seele-Zusammenhänge erforscht und die körpereigenen Selbstheilungskräfte mobilisiert und gestärkt werden.

Ernährungsumstellung und Ausleitung sind der Anfang

Ungesunde Ernährung mit einem hohen Anteil an tierischem Fett, Zucker, Fertiggerichten sowie der übermäßige Konsum von Genussmitteln wie Kaffee und Alkohol scheinen die Erkrankung zu begünstigen. Umgekehrt machen Betroffene die Erfahrung einer erheblichen Schmerzlinderung, wenn sie diese Dinge meiden und auch den Anteil an tierischem Eiweiß (Käse, Milch) einschränken. Sehr wichtig ist die Darmfunktion, die mit Ballast- oder Quell-

...dann pflanzlicher Hormonausgleich, Entzündungshemmung, Entspannung

Greifen Sie je nach Ihrer individuellen Symptomatik aus den Pflanzen, die in eine Richtung wirken, eine heraus und stellen Sie sich einen Heiltee zusammen. Nach sechs Wochen überdenken Sie die Wirkung und komponieren einen neuen Tee.

Allgemeine Regulierung

Progesteronwirksame Pflanzen zur Hormonregulation

Sie werden in der zweiten Zyklushälfte als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat eingenommen.

- ▶ Mönchspfeffer: Agnolyt-Tropfen oder -Kapseln, ab Eisprung bis zur Menstruation einmal täglich 40 Tropfen oder 1 Kapsel
- ▶ Frauenmantel: Urtinktur, 3-mal täglich 3 Tropfen
- ▶ Schafgarbe: Urtinktur, 3-mal täglich 3 Tropfen

- ▶ Yamswurzel: Dioscoreae villosae Tinctura dreimal täglich 10 bis 20 Tropfen oder Yamswurzelcreme 10 Prozent, täglich ein haselnussgroßes Stück auf Bauch, Brust oder die Innenseite der Oberarme auftragen.



Dreimal täglich eine Tasse Endometriose Tee kann das wuchernde Gewebe beruhigen.

Beruhigung der Gebärmutter-schleimhaut mit

- ▶ Ringelblume und Taubnessel als wichtiger Bestandteil einer Endometriose Teemischung
- ▶ geschrotetem Leinsamen: 1 EL täglich in 100 Gramm Magerquark, ergänzt durch 1 EL Leinöl, kalt gepresst und aus biologischem Anbau. Dies kann als Budwig-Müsli mit Früchten angereichert werden (nach Rezept der Chemikerin und Apothekerin Johanna Budwig, 1908–2003).

Verbesserung der Beckendurchblutung mit

- ▶ Beifußkraut, Majoran, Basilikum

Mischen Sie je eine dieser Pflanzen in ihren Endometriose Tee oder verwenden Sie das bewährte Fertigpräparat Melissa/Phosphorus Dil. von Weleda.

Seelische Unterstützung und Schmerzbekämpfung

- ▶ Johanniskraut
- ▶ Melisse
- ▶ Passionsblume
- ▶ Weißdorn

Stärkung der körpereigenen Abwehr mit

- ▶ einer Tinktur aus Bockshornkleesamen, Engelwurz, Waserdostkraut oder Sonnenhutwurzeln: über 4–6 Wochen, 3-mal täglich 20 Tropfen

Strukturierung von Körper und Geist

Kieselsäurehaltigen Pflanzen wie Ackerschachtelhalm wird eine strukturierende, ordnende Wirkung zugeschrieben. Als Bestandteil eines Tees strukturiert er einerseits den „Wildwuchs“ des Endometriosewachstums, andererseits unterstützt er die betroffenen Frauen in der Strukturierung ihres Alltags.

stoffen (Vollkornprodukte, Leinsamen) angeregt wird. Frisches Obst (besonders Ananas und Papaya) enthält entzündungshemmende Enzyme. Eine wichtige Nahrungsergänzung sind hoch ungesättigte Fettsäuren vom Omega-3-Typ in Nachtkerzen-, Lein- oder Borretschsamenöl. Diese Öle hemmen die Synthese von Prostaglandin, dem Schmerzbotenstoff, und wirken somit schmerzlindernd.

Bei der naturheilkundlichen Therapie mit Heilpflanzen sollte eine gewisse Reihenfolge eingehalten werden. Man beginnt mit der Entgiftung und Unterstützung der Ausscheidungsorgane einschließlich Darm-sanierung zusammen mit einer Ernährungsumstellung. Wachstumshemmung mit Mistelinjektionen kann parallel durchgeführt werden, ebenso wie schmerzlindernde Maßnahmen (siehe Kasten, Seite 17). Dann folgt der pflanzliche Hormonausgleich zusammen mit entspannenden, schleimhautberuhigenden, entzündungshemmenden Pflanzen (siehe Kasten oben). Ein endometrioseberuhigender Tee könnte zum Beispiel aus 25 g Frauenmantelkraut, 15 g Ringelblumenblüten, 35 g Löwenzahnwurzel, 30 g Weidenrinde, 30 g Ackerschachtelhalm sowie 25 g Mistelkraut bestehen. Davon trinkt man 3-mal täglich eine Tasse (1 TL pro Tasse, 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen) vor den Mahlzeiten – schluckweise und mit Bedacht.

Neben der innerlichen Anwendung der Heilpflanzen können auch (Sitz-)Bäder mit Schafgarbe, Ringelblume und Ackerschachtelhalm hilfreich sein:

- ▶ eine kleine Handvoll der Teemischung mit einem Liter heißem Wasser aufgießen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und ins Badewasser geben.

Empfehlenswert sind auch feuchtwarme Bauchwickel aus einem starken Tee derselben Mischung, für den ein Baumwolltuch mit dem Tee getränkt, ausgewrungen und so warm wie möglich auf den Unterbauch aufgelegt wird. Das Baumwolltuch wird mit einem Wolltuch (Schal) abgedeckt und das Ganze für eine halbe Stunde mit einer Wärmflasche so warm gehalten, wie es angenehm ist. Es sollte mindestens eine halbe Stunde nachgeruht werden, damit der Wickel seine Wirkung voll entfalten kann. Auch sanfte Bauchmassagen mit Johanniskrautöl helfen dem Darm bei seiner Arbeit und besänftigen die Bauchorgane trotz Verklebungen oder Verwachsungen im Bauchraum.

Weiterführende Literatur

- ▶ E. Becherer, A. Schindler: *Endometriose. Ganzheitlich verstehen und behandeln, Kohlhammer, Stuttgart 2010*
- ▶ *Feministisches Frauen Gesundheitszentrum: Endometriose, Berlin 2006*

- ▶ H. Fischer: *Frauenheilkunde 2004, Frauenheilkunde 2006, Körperweisheit 2009, Imaginationsübungen finden Sie im gleichnamigen Hörbuch von 2010, alle erschienen bei Nymphenburger in München*
- ▶ R. Nissim: *Naturheilkunde in der Gynäkologie, Orlanda, Berlin 2007*
- ▶ C. Northrup: *Frauenkörper – Frauenweisheit, Zabert Sandmann, München 2010.*

Autorin

Heide Fischer,

Jahrgang 1954, Ärztin und Mitbegründerin der Frauengesundheitszentren Heidelberg und Freiburg. Seit 1998 in eigener frauennaturheilkundlicher Praxis in Freiburg im Breisgau. Hält Seminare und Fortbildungen zu Naturheilkunde und Psychosomatik in der Gynäkologie.



Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw.

Wir danken für Ihr Verständnis.