

## Was hilft uns sonst noch?

### Homöopathie

Sie ist eine Regulationstherapie. Krankheit bedeutet energetische Dysfunktion (gestörte Funktion). Durch die homöopathische Arznei werden die körpereigenen Kräfte aktiviert und es kommt zur Heilung bzw. zu einer energetischen Harmonie.

Die klassische Homöopathie ist eine individuelle Therapie: Jede(r) Kranke hat individuelle Symptome, seine/ihre eigene Geschichte, Veranlagung, familiäre und berufliche Belastung, soziales Umfeld, aber auch seine/ihre eigene Kraft, Hoffnung und Energie.

### Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

*Pflanzen können helfen,*

- Den Körper zu reinigen
- Die Nahrungsaufnahme und die Verdauung zu unterstützen
- Den Stoffwechsel anzuregen
- Die Hormonbildung zu regulieren
- Die Beruhigung und Entspannung zu fördern
- Die Abwehrkräfte zu stärken

*Wichtige Heilpflanzen sind:*

- Frauenmantel
- Mönchspfeffer
- Himbeerblätter
- Ingwer
- Herzgespann
- Ringelblume
- Löwenzahn
- Brennessel
- Artischocke
- Mariendistel
- Traubensilberkerze
- Borretsch (Samenöl)
- Nachtkerze(nöl)
- Gänsefingerkraut
- Johanniskraut
- Schafgarbe

## **Ernährung**

Eine spezielle „Endometriose-Diät“ und wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse für die richtige Ernährung bei Endometriose gibt es nicht.

Erfahrungen von Frauen mit Endometriose führen zu folgenden, allerdings nicht allgemeingültigen Empfehlungen:

- Wenig tierisches Eiweiß und Fett
- Kein Koffein/Tein, Zucker, Weißmehl, Alkohol
- Ausreichend Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine, insb. A, B, C und E
- Keine Zitrusfrüchte, kein Weizen
- Milch kann problematisch sein, lieber fettarme Sauer Milchprodukte wählen
- Gute hochwertige Öle sind wichtig
- Zeit nehmen fürs Essen, lieber 5-6 kleinere Mahlzeiten pro Tag
- Reichlich trinken: stilles Mineralwasser und Kräutertees
- Sich das Essen schmecken lassen und ein Gespür dafür entwickeln, was wirklich gut tut. Eventuell beraten lassen

## **Osteopathie**

Ziel der osteopathischen Methode ist das Erkennen und Behandeln von Mobilitätsstörungen, die in den verschiedenen Strukturen des Körpers Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigen.

Grundlagen der osteopathischen Therapie sind dabei ihr ganzheitliches Körperverständnis, verbunden mit genauen Kenntnissen der Anatomie und Physiologie.

Mit erfahrenen und einfühlsamen Händen als einzigem Instrument löst und befreit die Therapeutin Gewebsverklebungen, Verspannungen und Blockaden und ermöglicht dem Körper so, wieder selbst zu seinem Gleichgewicht zu finden.

## **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)**

Bei uns werden hauptsächlich folgende Methoden der TCM angewendet:

- Akupunktur
- Moxibustion (Abbrennen von Beifuß auf Akupunkturnadeln)
- Chinesische Kräuter
- Umstellung der Ernährung (5-Elemente-Kost)
- Massagetechniken
- Bewegungsübungen (Qigong, Tai Chi)

Es geht der TCM vor allem darum, dem Körper zu helfen und sein Gleichgewicht wiederzufinden, anstatt nur die Symptome zu tilgen.

Weil die Behandlung stark auf die einzelnen Symptome und den Energiezustand der Betroffenen ausgerichtet ist, ist die Therapiestrategie sehr individuell.

## **Rehabilitation**

Ein rechtzeitig eingeleitetes Rehabilitationsverfahren, z.B. unmittelbar nach Diagnose-Stellung oder nach der ersten Operation, kann wichtige Weichen für den weiteren Verlauf der Krankheit stellen und eventuell entstehenden Behinderungen vorbeugen.

Die Reha bietet gute Möglichkeiten, wieder zu Kräften zu kommen und die Gesundheit zu stabilisieren, um wieder aktiv am Leben teilhaben zu können.

Es gibt einige wenige Kliniken, die besondere Angebote für Endometriosepatientinnen bereithalten. In den spezialisierten Einrichtungen mit ganzheitlichen Therapiekonzepten werden neben medizinischen auch soziale und psychologische Aspekte berücksichtigt und daher neben schulmedizinischen Therapien auch eine Reihe der komplementären Möglichkeiten durchgeführt. Gemeinsam mit der Patientin werden dort Strategien für die Weiterbehandlung entwickelt.

## **Selbsthilfegruppe**

Eine Selbsthilfegruppe ist für betroffene Frauen so wichtig und hilfreich, weil

- sie der Frau das Gefühl gibt, nicht mehr allein zu sein mit einer vermeintlich seltenen Krankheit und ihren Folgen
- der Gang in die Gruppe der erste Schritt dazu ist, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen
- durch die Gruppe Handlungskompetenz erworben wird und somit die Kraft, Zustände positiv zu verändern
- sie eine Ergänzung zum professionellem System ist und die Nutzung der Kompetenz anderer betroffener Frauen möglich macht
- sie gegenseitige Hilfe bietet
- sie neue Perspektiven im Umgang mit der Krankheit aufzeigt
- durch sie Betroffene zu informierten und mündigen Patientinnen werden, die sich als Partnerinnen der ÄrztInnen mit ihrer Krankheit auseinandersetzen können
- Betroffene Therapiemöglichkeiten, ÄrztInnen und TherapeutInnen kennenlernen können

## **Zusätzlich ergänzende Maßnahmen**

- Darmsanierung
- Entspannungsmethoden, Körpertherapien
- Atemübungen
- Bewegung und Sport
- Visualisierung (z. B. Methode Wildwuchs, [www.angelikakoppe.de](http://www.angelikakoppe.de), [www.ambala.de](http://www.ambala.de))
- Balneo- und Physiotherapie
- Natürliches Progesteron

**Alles was gut tut, kann helfen!**