



Giese, N. Endometriose-Ratgeber



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, Web: <http://www.naturmed.de>

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof. Dr. med. Matthias Korell	7
Für Eilige <i>oder</i> Kurze Anmerkung zum Gebrauch dieses Büchleins	8
Endometriose – ein Chamäleon	10
1. Endometriose aus Sicht der Westlichen Medizin	17
1.1. Ursachen	17
1.1.1. Adenomyose.....	19
1.1.2. Klassifikation und Schweregrade der Endometriose.....	20
1.2. Diagnose und Therapie in der Westlichen Medizin	22
1.2.1. Therapeutische Optionen bei Schmerzen.....	23
1.2.2. Das wichtigste zum Kinderwunsch bei bestehender Endometriose.....	25
1.2.3. Rezidiv-Risiko	29
2. Endometriose in der Chinesischen Medizin.....	31
2.1. Warum, wann und bei welchen Problemen können wir Endometriose mit Chinesischer Medizin behandeln?.....	31
2.1.1. Das Prinzip der Balance	34
2.1.2. Die wichtigsten Grundlagen in der Chinesischen Medizin – für die, die es ganz genau wissen möchten	34
2.1.3. Endometriose aus Sicht der Chinesischen Medizin.....	39
2.2. Diagnose und Therapie in der Chinesischen Medizin.....	42
Fragebogen zur Selbsteinschätzung	44
2.2.1. In Bewegung setzen <i>oder</i> Was tun bei Dynamikproblemen?	48
2.2.2. Frieren <i>oder</i> Was tun bei Temperaturproblemen?.....	52
2.2.3. Das wichtigste zur Ernährung bei Endometriose <i>oder</i> Was tun bei Mengenproblemen?	58
2.2.4. Angriff oder Flucht? Entspannung finden	68
2.2.5. Bei Kinderwunsch <i>oder</i> Die Gefahr von Hitze!	73
2.3. Wie Sie sich bei bestehendem Kinderwunsch zusätzllich fit machen können.....	77

2.4.	Tipps für die Praxis	79
2.4.1.	Wie finde ich einen geeigneten Therapeuten für Chinesische Medizin?	79
Glossar	82
Quellen	85
Interessantes zum Weiterlesen	85
Wichtige Adressen und Internetseiten	85
Bildnachweise	86
Index	87
Die Autorin	89

Für Eilige oder Kurze Anmerkung zum Gebrauch dieses Büchleins

Mit diesem Ratgeber möchte ich das Verständnis für Ihre Endometriose erweitern und Ihnen gleichzeitig Möglichkeiten an die Hand geben, wie Sie mit Ihren Beschwerden umgehen können. Es gibt eine Vielzahl von Tipps und Ratschlägen, die bei Endometriose empfohlen werden – doch welche davon sind für Sie hilfreich?

Mit den Theorien der Chinesischen Medizin lässt sich eingrenzen, welche Faktoren zur Entstehung Ihrer Endometriose beitragen. In logischer Konsequenz folgen daraus einerseits Empfehlungen zur Lebensführung und Ernährung, die Sie selbst umsetzen können, und andererseits Vorschläge, die Sie mit einem Therapeuten für Chinesische Medizin besprechen können. Wenn Sie sich bereits mit Endometriose beschäftigt haben, werden Sie viele der Tipps und Ratschläge in diesem Büchlein schon kennen. Mir geht es weniger darum, das Rad neu zu erfinden, als vielmehr einerseits eine Auswahl an praktischen und einfach umzusetzenden Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen und andererseits verständlich zu machen, warum bestimmte Dinge für Sie hilfreich sind. Damit ist selbstverständlich kein Heilversprechen verbunden. Für eine spezifische Behandlung ist es notwendig, einen Therapeuten für Chinesische Medizin aufzusuchen, der sich mit der Behandlung von Endometriose beschäftigt hat. In vielen Fällen ist eine integrative Behandlung mit Westlicher Medizin sinnvoll oder je nach Problematik und Ausprägung sogar notwendig. Hier geht es nicht um ein Entweder-oder, sondern um ein Sowohl-als-auch.

Dieser Ratgeber kann selektiv gelesen werden, Sie können sich die Kapitel heraussuchen, die für Sie interessant sind. Der Fragebogen auf den Seiten 44-47 ist einerseits eine gute Basis für das Gespräch mit Ihrem Therapeuten, Sie können aber auch anhand Ihrer Symptome selbst herausfinden, welche Faktoren aus Sicht der Chinesischen Medizin zur Entstehung Ihrer Endometriose beitragen. Anschließend lesen Sie die entsprechenden Abschnitte im Kapitel 2.2 zur Therapie mit Chinesischer Medizin. Hier finden Sie

Tipps zur Linderung Ihrer Beschwerden, die Sie selbst umsetzen können, aber auch solche, die nur ein Therapeut für Chinesische Medizin verordnen kann oder die Sie gemeinsam angehen können. Zu letzteren gehört die Moxa-Behandlung, die Sie sich mindestens einmal vom Therapeuten zeigen lassen sollten, bevor Sie sie selbst anwenden. Die Rezepturen der Chinesischen Medizin sind nur von einem Therapeuten zu verordnen. Widerstehen Sie dem möglicherweise auftretenden Impuls, sich selbst Chinesische Arzneimittel zu bestellen! Warum?

1. Eine seriöse Apotheke versendet Chinesische Arzneimittel (dazu gehören auch die Heilkräuter) nur an Therapeuten für Chinesische Medizin – Ärzte oder Heilpraktiker – nicht an Privatpersonen bzw. Laien. Bei diesen Apotheken wird die Qualität der Substanzen – Kräutern und anderer Darreichungsformen wie Granulaten – wie bei allen anderen Arzneimitteln streng kontrolliert. Bestellen Sie sie bei einem nicht pharmazeutischen Versand, sind die Kontrollbestimmungen andere und die Substanzen können mit Schadstoffen wie Pestiziden, Herbiziden usw. belastet sein.
2. Wie bei jedem Medikament können bei nicht fachgerechten Verschreibungen unerwünschte Wirkungen auftreten.
3. Eine besondere Stärke der Chinesischen Medizin resultiert aus der Zusammensetzung der Substanzen, abgestimmt auf Ihre individuellen Zeichen und Symptome. In der Chinesischen Medizin werden Sie behandelt, nicht Ihre Krankheit. Ihre Rezeptur kann also eine völlig andere sein, als die für eine andere Frau mit Endometriose, selbst wenn sie ähnliche Symptome hat. Niemand ist gleich! In der Behandlung wird der Therapeut Ihnen also eine speziell auf Sie zugeschnittene Rezeptur verordnen, in der verschiedene Kräuter, Mineralien und/oder tierische Produkte für Sie gemischt werden. Im Kapitel 2.2 sind zum Teil sogenannte Leitrezepturen benannt, die für bestimmte Grundproblematiken eingesetzt werden können. Diese Rezepturen sind richtungsweisend zu verstehen, nicht als konkrete therapeutische Verschreibung!

Blutmangel

Ein Blutmangel tritt häufig zusammen mit einem Milz-Qi-Mangel auf. Spezifische Symptome für einen Blutmangel sind

- eine spärliche Menstruationsblutung
- trockene Haut an den Extremitäten
- trockene Haare
- eine trockene Zunge

Häufig treten zusätzlich emotionale Symptome auf, wie

- Traurigkeit
- Depression
- Schlaflosigkeit

Diese emotionalen Symptome zeigen sich besonders häufig oder verstärkt kurz vor Einsetzen der Menstruationsblutung.

Praxistipps:

Das können Sie selbst tun

Bei Blutmangel sollten Blut produzierende Nahrungsmittel auf dem Speiseplan ergänzt werden:

- neutrale und leicht warme Nahrungsmittel mit süßem Geschmack: Getreide und Getreideprodukte
- leicht kühle Nahrungsmittel von saurem Geschmack: rote bis dunkelrote Früchte und Fruchtsäfte
- besonders wichtig für die Blutbildung sind Fleisch oder Fisch! Neben Kraftsuppen (Fleischbrühen) sollte ab und zu Rinderleber (Bio!) gegessen werden. Für Vegetarier sind hier besonders Hülsenfrüchte und -produkte wie Tofu und Miso von Bedeutung, eventuell auch reines Getreide-Eiweiß (Seitan), wenn Sie Gluten vertragen.
- Milz stärkende und Magen anregende neutrale und warme Nahrungsmittel sind zu bevorzugen, jedoch kombiniert mit kleinen Mengen an kühlen, auch rohen Anteilen: Tomaten, bitter-süße

Blattsalate, Weißkohlsalat, Blatt-Petersiliensalat sowie süß-saure Früchte: rote Früchte wie Sauerkirschen, Johannisbeeren, Brombeeren oder blaue Weintrauben. Zusätzliche saure Anteile im Essen wie Zitronensaft oder Essig bewahren die Säfte

- bevorzugen Sie grünes Gemüse: Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Mangold, Spinat oder Wirsing; daneben auch gelbes und rotes Gemüse wie Rote Bete, Möhren oder Kürbis
- kleine Mengen Milch und Milchprodukte wie Quark, Frischkäse, saure Sahne und Schaf- oder Ziegenkäse sind sinnvoll, müssen aber auf ihre Verträglichkeit überprüft werden!

Meiden Sie trocknende, heiße und anregende Getränke wie Kaffee oder Yogi-Tee, schwarzen Tee oder Cola-Getränke, scharfe, trocknende Speisen und Gewürze oder hochprozentigen Alkohol. Meiden Sie extrem süße Lebensmittel wie raffinierten Zucker, Süßstoff, Säfte aus Konzentraten oder Aromastoffe.

□ Das macht der Therapeut

Neben der Behandlung mit Akupunktur ist die Arzneimitteltherapie hilfreich. Eine sehr gute kleine Rezeptur zum Blutaufbau, ebenfalls mit nur vier Kräutern, ist Si Wu Tang, der Vier Arzneien Dekokt. Treten Qi- und Blutmangel gemeinsam auf, werden diese beiden Rezepturen kombiniert und haben zusammen einen neuen Namen: Ba Zhen Tang oder Acht Schätze Dekokt.

Feuchtigkeit

Feuchtigkeit im Körper ist meist das Resultat einer Transformationsstörung. Die Milz, die eigentlich für die Umwandlung der aufgenommenen Nahrung und Getränke zuständig ist, ist schwach und es bleibt Feuchtigkeit im Körper zurück. Streng genommen ist Feuchtigkeit in diesem Zusammenhang also ein Fülle-Problem, aufgrund einer Leere. Sie zeigt sich typischerweise mit folgenden Zeichen und Symptomen:

- Schweregefühl der Extremitäten
- Völlegefühl

- Müdigkeit, besonders morgens
- weiche Stühle
- matt-weiße Gesichtsfarbe
- kein Geschmack oder süßlicher/fader Mundgeschmack
- Appetitmangel
- wenig Durst
- Ödeme
- übermäßiger weißer vaginaler Ausfluss
- blasse Zunge mit klebrigem, weißem Zungenbelag

In der Behandlung wird das Milz-Qi gestärkt, die Feuchtigkeit transformiert und ausgeleitet.

Praxistipps:

☐ Das können Sie selbst tun

Ein aromatischer oder scharfer Geschmack hilft der Milz bei der Transformation. Geeignete Lebensmittel sind Zwiebeln, Knoblauch oder Lauch sowie scharf-warme Gewürze. Würzen Sie Ihre Speisen gut, aber sorgen Sie mit neutralen Lebensmitteln wie Reis, Hirse, Polenta, Kartoffeln oder mild-süßen Gemüsesorten wie Karotten, Kürbis oder Kohl für einen Ausgleich, damit der Körper nicht überhitzt und austrocknet.

☐ Das macht der Therapeut

Kommt Feuchtigkeit zu einem Qi-Mangel hinzu, ist es besser, eine Rezeptur zu geben, die nicht nur das Qi kräftigt sondern zusätzlich transformiert und ausleitet wie Shen Ling Bai Zhu San. Akupunktur ist sehr hilfreich und kann ergänzt werden durch Moxibustion, z.B. Reiskornmoxa.

Nieren-Yang-Mangel

Die Nierenenergie nimmt physiologisch im Laufe der Jahre ab; durch Ihre Lebensweise können Sie Ihre Nierenenergie bewahren oder verbrauchen. Achten Sie auf ausreichend Schlaf und Ruhephasen, um Ihre Nierenenergie nicht übermäßig zu strapazieren.

Im Zusammenhang mit Endometriose ist häufig eine Schwäche des Nieren-Yang zu beobachten, die zu einer sogenannten Leere-Kälte führt. Typische Symptome eines Nieren-Yang-Mangels sind

- Rückenschmerzen im LWS-Bereich
- Kältegefühle
- Müdigkeit/Antriebslosigkeit bis hin zur Depression
- reichlicher klarer Harn/nächtliches Wasserlassen
- kalte und schwache Knie
- Probleme mit den Ohren: Schwerhörigkeit, Tinnitus
- blasse Gesichtsfarbe
- Ödeme an den Beinen
- geringe Libido
- blasse Zunge

In der Therapie werden die Nieren, insbesondere das Nieren-Yang gestärkt und gewärmt.

Praxistipps:

Das können Sie selbst tun

Um das Yang zu kräftigen, ist es zunächst sinnvoll für eine starke Milz zu sorgen! Alle Milz-Qi stärkenden Empfehlungen gelten auch bei einem Nieren-Yang-Mangel. Nehmen Sie zusätzlich vermehrt thermisch warme Nahrungsmittel zu sich: Huhn, viele Meeresfische, Kürbis, Süßkartoffeln, Trockenfrüchte oder Nüsse und kleine Mengen scharf-warmer Gewürze, die das Qi in Bewegung bringen und das Yang stärken.

Das macht der Therapeut

Eine klassische Rezeptur zur Behandlung eines Nieren-Yang-Mangels ist You Gui Wan, die Pille, die die rechte Niere wieder herstellt. Verordnen Heilpraktiker diese Rezeptur, muss das Kraut Fu Zi (Aconitum Radix) ersetzt werden, da es verschreibungspflichtig ist und daher von den Apotheken nur an Ärzte abgegeben werden darf.



Hat Ihnen das Buch von Giese, N.
Endometriose-Ratgeber
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, Web: <http://www.naturmed.de>