

# **Seminar für Frauen mit Endometriose**

## **Trainer-Manual**

### **Teil 4: Unterstützung des Immun- und Hormonsystems**

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

**Modul V:     Immunsystem**

**Modul VI:    Hormonsystem**

**Autorinnen:**

**Dr. PH Iris Brandes, Medizinische Hochschule Hannover**  
**Dr. med. Christiane Niehues, Median Klinikum für Rehabilitation, Bad Salzuflen**  
**Myriam Merkord, Heilpraktikerin, Hamburg**

## ***Einführung in den Seminarteil Unterstützung des Immun- und Hormonsystems***

Das Thema dieses Seminarteils ist für die Teilnehmerinnen nicht so eingängig wie die vorausgegangenen Module. Für die Referentinnen stellen die beiden Module jedoch noch eine größere Herausforderung dar, weil die Fachgebiete unterschiedlicher Berufsgruppen zusammengefasst worden sind. Diese – vielleicht etwas ungewöhnliche – Gliederung ist ein Ergebnis der praktischen Schulungsdurchführungen und versucht der Komplexität der Krankheit gerecht zu werden. Die Aufteilung in Immun- und Hormonsystem sind für die Teilnehmerinnen gut nachvollziehbar. Im Rahmen dieses Seminarteils werden viele Informationen darüber gegeben, was die Teilnehmerinnen selbst tun können, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Daher sind die Teilnehmerinnen sehr engagiert und wissensbegierig.

Aufgrund der berufsgruppenübergreifenden Themen sollte eine in der Endometriose sehr erfahrene Referentin die Module halten. In Frage kommt eine Ärztin, Psychologin oder Therapeutin. Auch die Durchführung durch eine erfahrene Heilpraktikerin hat sich gut bewährt. Natürlich ist es auch möglich, die einzelnen Themen anders aufzuteilen.

Zu Beginn sollte der Zusammenhang des Immun- bzw. Hormonsystems mit der Endometriose hergestellt werden.

### ***Zeitmanagement***

Für die zwei Teile sind jeweils 90 Minuten vorgesehen. Die Teile können unterbrochen werden durch eine Bewegungs- oder Wahrnehmungseinheit oder Entspannungsübungen, um die Teilnehmerinnen zu aktivieren und mögliche Anspannungen zu lösen. Hier ist auch die Möglichkeit für einen Toilettengang. Der zeitliche Rahmen des Moduls sollte unbedingt eingehalten werden, um die Teilnehmerinnen nicht zu überfordern. Denkbar ist auch, die Module auf jeweils 60 Minuten zu reduzieren, sodass eine weitere Einheit mit 60 Minuten zur Verfügung steht, in der ausschließlich Bewegungsübungen durchgeführt werden.

#### Teil 4: Unterstützung des Immun- und Hormonsystems – Modul V

	Leitung	Umfang	Thema	Methoden	Material	Lernziele
<b>Modul V</b>	Berufsgruppe mit entsprechender Kenntnis	20 min	Unterstützung des Immunsystems	eigene Erfahrungen sammeln, Vortrag, Diskussion	Flip Chart, Folien	Ernährung
	Berufsgruppe mit entsprechender Kenntnis	20 min	Unterstützung des Immunsystems	Vortrag	Folien	Alternativmedizin
	Berufsgruppe mit entsprechender Kenntnis	50 min	Unterstützung des Immunsystems	Vortrag, eigene Erfahrungen, Übungsangebote	Folien, Matten, Kissen	Bewegung
	Berufsgruppe mit entsprechender Kenntnis	10 min	Unterstützung des Immunsystems	Vortrag	Folien	Ordnungstherapie

## Teil 4: Unterstützung des Immun- und Hormonsystems – Modul VI

	Leitung	Umfang	Thema	Methoden	Material	Lernziele
<b>Modul VI</b>	Berufsgruppe mit entsprechender Kenntnis	20 min	Unterstützung des Hormonsystems	eigene Erfahrungen sammeln, Vortrag, Diskussion	Flip Chart, Folien	Ernährung
	Berufsgruppe mit entsprechender Kenntnis	20 min	Unterstützung des Hormonsystems	Vortrag	Folien	Alternativmedizin
	Berufsgruppe mit entsprechender Kenntnis	50 min	Unterstützung des Hormonsystems	Vortrag, eigene Erfahrungen, Übungsangebote	Folien, Matten, Kissen	Bewegung
	Berufsgruppe mit entsprechender Kenntnis	10 min	Unterstützung des Hormonsystems	Vortrag	Folien	Ordnungstherapie

## **Modul V Unterstützung des Immunsystems**

### ***Schulungsziele***

Die Teilnehmerinnen kennen den Zusammenhang zwischen dem Immunsystem und der Endometriose.

Sie kennen additive und alternative Therapien wie Ernährung, Entspannung, Bewegung, physikalische und pflanzliche Therapien und anderes sowie deren Wirkung auf das Immunsystem und den Körper.

Die Teilnehmerinnen wissen, wie sie selber durch eine gesunde (adäquate) Lebensführung zu einem positiven Krankheitsverlauf beitragen können.

Im Überblick kennen die Teilnehmerinnen die Behandlungsoptionen bei Endometriose und die Notwendigkeit der individuellen Abwägung.

### ***Inhalte***

An die vorausgegangenen Themen schließt sich die Frage ganz allgemein danach, was die Frauen in Eigeninitiative für ihre Erkrankung tun können. In diesen beiden Teilen werden neben den bereits dargestellten schulmedizinischen Therapieansätzen insbesondere auch so genannte „alternative“ oder besser „additive“ Therapien vorgestellt. Systemische Therapieansätze wie z.B. TCM oder Homöopathie werden in Modul VII noch einmal ausführlich dargestellt. Daher sollten diese hier nur angesprochen werden.

Zunächst wird die Rolle des Immunsystems bei Endometriose und die daraus resultierenden Reaktionen des Körpers erklärt. Da Frauen mit Endometriose häufig unter Infektionen leiden, kommt der Unterstützung des Immunsystems eine besondere Bedeutung zu.

Die Therapie mit Mitteln der Naturheilkunde umschließt insgesamt die Anwendung physikalischer Reize (z.B. Balneotherapie), die Beeinflussung der alimentären Situation (Diät) und den Einsatz von Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) sowie Homöopathie und TCM. Der Einsatz von Gesprächen und Beratung zur Lebensführung und Bewältigung gesundheitlicher Krisen werden in dieser Systematik ebenfalls unter Naturheilverfahren subsumiert.

## Ernährung

Auch hier wurde eine Einteilung des Themas in vier Säulen gewählt. Begonnen wird mit dem Zusammenhang der **Ernährung** und dem Immunsystem. Auch wenn die Wirkmechanismen bislang wenig erforscht sind und die Dosis-Wirkungs-Beziehung noch überwiegend unbekannt ist, so ist doch grundsätzlich bekannt, dass verschiedene Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe das Immunsystem positiv beeinflussen können. Darüber hinaus können Frauen mit Darmproblemen oder Verdauungsbeschwerden (Verwachsungsbeschwerden, Blähungen, Krämpfe) durch eine angemessene Ernährung ihre Beschwerden lindern. Empfohlen wird eine eingehende Ernährungsberatung, um Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien auszuschließen. Wichtiger Merksatz für die Teilnehmerinnen: **„Im Darm sitzt das Zentrum des Immunsystems“**. Folgende Aspekte sind im Zusammenhang der Endometriose und der Ernährung zu berücksichtigen:

- Darm: Verwachsungsbeschwerden, Blähungen, Krämpfe
- Speisenunverträglichkeiten
- Darm als immunkompetentes System
- Stoffwechselregulierung des Gesamtorganismus über die Auswahl der Nahrungsmittel
- Essensgewohnheiten (slow food/fast food), Trinken

So lange noch keine belastbaren Studien zur Ernährung bei Endometriose vorliegen, kann nur auf eine für das Immunsystem förderliche, darmverträgliche und vollwertige Ernährung nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung verwiesen werden. Diese besteht überwiegend aus Getreide(-produkten), Gemüse und Obst. Es sollten frische, vitaminreiche Zutaten verwendet werden. Ungesättigte Fettsäuren, vollwertige und vollkörnige Zutaten sind wichtige Bestandteile des Ernährungsplans. Tierische Fette und Zucker gelten als ungünstig. Nikotin und Alkohol sind zu meiden. Ruhepausen vor dem Essen, langsames Essen und gutes Kauen verbessern die Verträglichkeit der Nahrungsaufnahme. Zu und zwischen den Mahlzeiten sollte ausreichend Flüssigkeit eingenommen werden. Es ist besser, fünf bis sieben kleine Mahlzeiten, als drei große einzunehmen. Die Zusammenstellung sollte saisonal orientiert sein. So genannte Ausgleichstage (z.B. Fastentag, Obsttag, Molketag, Reistag) erhöhen die körperliche Fitness. Viel Frischkost, Ballaststoffe und eine salzarme Nahrung

verstärken diesen Effekt. Jede Form von einseitiger Nahrungsaufnahme wirkt sich ungünstig auf das allgemeine Befinden aus und sollte daher vermieden werden.

Viele Frauen kennen Heißhungerattacken vor Einsetzen der Regelblutung. Diese sind häufig sehr einseitig auf Süßes oder Schokoladiges ausgerichtet. Es ist leicht nachvollziehbar, dass sich dieses Übermaß an Zucker und/oder Schokolade nicht vorteilhaft auf die Verdauung auswirkt, insbesondere da die Tage vor der Menstruation auch noch mit Verstopfung einhergehen. In diesen „besonderen“ Tagen sollten die Frauen besonders auf eine ausgewogene Ernährung achten und unbedingt ausreichend trinken, auch wenn sie sich schon „aufgebläht“ fühlen. Bei Krämpfen vor und während der Menstruation empfiehlt sich die Einnahme von Magnesium und Kalzium einige Tage zuvor. Das kann helfen, die Beschwerden zu lindern.

Frauen unter und nach einer langfristigen Therapie mit GnRH-Agonisten sollten auf eine Nahrungsmittelzusammenstellung achten, die dem Effekt des Verlustes der Knochenmineralisation Rechnung trägt. Nahrungsmittel mit einem hohen Kalziumanteil sollten verstärkt in den Ernährungsplan eingebaut werden. Die Knochenmineralisation wird durch die Aufnahme von Fluoriden unterstützt. Die Anwendung von Fluorsalz zum Würzen der Speisen kann hier schon ausreichend sein. Den genannten Empfehlungen liegen keine wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse zugrunde. Individuelle Empfindlichkeiten (z.B. auch Blähungen durch vollkörnige Ernährung) und Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln müssen berücksichtigt werden. Die Empfehlungen können nicht als allgemeingültig gelten. Es empfiehlt sich in jedem Fall mit einer Ernährungsberaterin, Diätassistentin und/oder Heilpraktikerin den Ernährungsplan zu besprechen.

Seitens der Referentin sollten strenge Diätpläne ohne ausreichenden medizinischen Grund hinterfragt werden. So berichten einige Frauen über eine positive Wirkung, wenn komplett auf Zucker, tierische Nahrungsmittel etc. verzichtet wird. Auch wenn diese Diäten im Einzelfall zu einer Reduzierung der körperlichen Beschwerden führen können, sind das jedoch keine Diättempfehlungen, die verallgemeinert werden können. Erfahrungsgemäß haben die Frauen sehr unterschiedliche gesundheitliche Probleme, die auch sehr individuelle Therapieansätze erfordern. Insofern ist für den Einzelfall immer auf eine Ernährungsberatung zu verweisen. Darüber hinaus gilt der Grundsatz, dass Essen auch ein Teil Lebensqualität ist und genossen werden sollte. Die Wirkung einzelner Nährstoffe auf das Immunsystem ist in



einer Folie exemplarisch dargestellt. Verschiedene Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe können das Immunsystem positiv beeinflussen (**Folien**). Dazu gehören:

**Karotinoide:** Es gibt viele verschiedene Karotinoide mit teilweise unterschiedlichen Wirkungen. Dazu gehören z.B. Tomaten, Karotten, Kürbis, Garnelen, Hummer, Paprika, Spinat etc. Karotinoide wirken Antikarzinogen, antioxidativ, entzündungshemmend und positiv auf die Immunmodulation.

**Saponine:** Entsprechend ihrer großen Strukturvielfalt ist auch eine Vielzahl unterschiedlicher biologisch-pharmazeutischer Eigenschaften bekannt. So werden u. a. stärkende, entzündungshemmende, harntreibende, schleimtreibende/schleimlösende und hormonstimulierende Eigenschaften beobachtet. Außerdem unterstützen sie die Aufnahme anderer Inhaltsstoffe aus dem Darm und binden andererseits Cholesterin. Man vermutet auch eine präventive Wirkung gegen Darmkrebs durch eine hemmende Wirkung auf die Zellteilung im Darm. Saponine sind in Sojabohnen, Erbsen, Spinat, Tomaten, Kartoffeln, Kräuter, Tee, Ginseng, Hülsenfrüchte, Rote Bete, Spargel, Zuckerrüben etc. in nennenswerter Menge enthalten. Sie wirken antikarzinogen, antimikrobiell und haben ebenfalls eine positive Wirkung auf die Immunmodulation.

**Flavonoide:** Einige Flavonoide haben gefäßverstärkende Wirkung, andere wirken gegen Entzündung und Histamin oder haben antivirale und krampflösende Wirkungen. Nahrungsmittel mit hohem Flavonoidanteil sollten nicht in Verbindung mit Milch gegessen werden, da die Milch die Wirkung der Flavonoide aufhebt. Nahrungsmittel mit hohem Flavonoidanteil sind Sojabohnen, Getreide, viele Gemüse- und Obstsorten, Hopfen, Salbei, Tee, einige alkoholische Getränke wie Bier, Wein etc. Auch Flavonoide gelten als antikarzinogen, antimikrobiell, antioxidativ, entzündungshemmend und positiv für die Immunmodulation.

**Vitamin D:** Vitamin D kann nur im Zusammenhang mit Sonnenstrahlen gebildet werden. Es besteht die Vermutung, dass es bei Frauen mit Endometriose nicht in ausreichendem Umfang gebildet wird. Die Zufuhr über die Nahrung erfolgt nur bei fettreichem Fisch. Allerdings ist der Forschungsstand nicht ausreichend. Vitamin D senkt das Risiko für Autoimmunerkrankungen, Infekte, Osteoporose.

**Merksatz:** Eine Ernährungsumstellung kann nicht von Ihrer Endometriose heilen, aber sie kann den Körper bei der Bewältigung der Krankheit unterstützen.

## Rehabilitative Heilverfahren

Nach der Ernährung werden einige klassische Therapieverfahren der Rehabilitation vorgestellt, die ebenfalls eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem haben. Hier kommt die Erfahrungsheilkunde zur Anwendung, basierend auf Erkenntnissen vieler Generationen. Ziel ist die Anregung **selbstregulierender** Körpermechanismen (Salutogenese) durch entsprechende Reize (Stimuli) und deren (heilende) Reaktionen im Körper

Es sollte darauf hingewiesen werden, dass diese Verfahren eine gute Ergänzung zu den schulmedizinischen Therapien darstellen können, indem sie diese in ihrer Wirkung unterstützen oder Nebenwirkungen reduzieren helfen können. Physikalische Verfahren wie Wärmeanwendungen, Wechselreize oder Kälte, Pflanzliche und Massage-Therapien werden erläutert. Die hier vorgestellten Therapien sind zwar eher nebenwirkungsarm, grundsätzlich können aber auch unerwünschte Nebenwirkungen auftreten.

„Klassische“ Naturheilverfahren z.B. gebrauchen als Heilreize „genuine“ Heilfaktoren aus der Natur, wie Wärme und Licht, Luft, Wasser und Erde, Bewegung und Ruhe, Ernährung, Heilpflanzen und heilsame seelische Einflüsse. Die Wirkweisen sind:

**Schonung:** übersteigerte Reaktionen zur Norm zurückführen, Selbstheilungsprozesse fördern, Symptome reduzieren

**Regulierung:** vegetatives Gleichgewicht herstellen, Funktionen normalisieren, Schmerzen auf ein erträgliches Maß verringern

**Kräftigung:** systematische Anpassung, das Wohlbefinden der Frau physisch und psychisch wieder herzustellen oder zu stärken.

Die folgenden Naturheilverfahren sollen einen kleinen Einblick geben:

Schon lange bekannt ist die positive Wirkung von Wasseranwendungen jeglicher Art auf das Immunsystem. Als Beispiele für die **Hydrotherapie** sollen hier einige Kneippsche Anwendungen herausgegriffen werden:

**Wassertreten nach Kneipp:** Wassertreten ist ein altbekanntes und bewährtes Mittel zur Stimulation des Immunsystems. Empfohlen wird die Anwendung am besten morgens bei einer Wassertemperatur von 15 Grad und einer Wasserhöhe von 20-25 cm. Die Anwendung beginnt mit einer Dauer von 15 Sekunden und wird kontinuierlich auf 3 Minuten gesteigert.

Wichtig ist die dauerhafte Durchführung, sonst nimmt der Effekt wieder ab. Die Füße sollten vor dem Wassertreten warm sein und auch danach schnell wieder warm werden.

**Kneippgüsse:** Kneippgüsse erfolgen mittels eines weichen Wasserstrahls, d.h. mit weichem Guss. Dabei beträgt die Wassertemperatur 18 – 23 °C. Die Güsse werden zunächst auf die Arme und Beine beschränkt. Dabei wird immer stammfern an der Extremitäten-Außenseite begonnen. Die Güsse dauern insgesamt ca. 30 Sekunden. Besonders stark wirken der Gesichts- und Fußsohlenguss. Je nach Konstitution und Gewöhnung kann die Temperatur auch gesenkt, die Körperbereiche erweitert (bis zum Vollguss) und die Dauer erhöht werden. Bei eher fröstelnden Personen zuvor den Körper immer mit 38 – 40 °C warmem Wasser einige Minuten aufwärmen. Auch hier gilt der Grundsatz: Nie kaltes Wasser auf kalte Haut!

Im Rahmen der **Phytotherapie** können Pflanzen 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 sowie die Abwehrkräfte zu stärken. Es gibt viele Pflanzen, deren positive Wirkungen bekannt sind und die als Tee (z.B. Fenchel/Kümmel/Anis, Ingwer) oder Tinktur zur Linderung der Beschwerden eingesetzt werden können. Als blutungsregulierend gilt z.B. pflanzliches Gestagen (Mönchspfeffer) und als stimmungsaufhellend Extrakte wie Johanniskraut. Auch Badezusätze mit Aromen haben eine beruhigende (Lavendel) oder anregende (Rosmarin) Wirkung.

- Tees, z.B. Fenchel/Kümmel/Anis, Ingwer
- Kräuterarzneien (Tinkturen, Tabletten, ..)
  - je nach erwünschter Wirkung
    - blutungsregulierend, z.B. pflanzliches Gestagen (Mönchspfeffer)
    - stimmungsaufhellend (Johanniskraut)
- Packungen wie Heublumensack
- Badezusätze, Aromen
  - beruhigend = Lavendel,
  - anregend = Rosmarin

Es wird empfohlen, zwei bis drei Tassen Kräutertee warm, in kleinen Schlucken außerhalb der Mahlzeiten zu trinken. Es ist hilfreich, sie vier bis sechs Wochen zu verwenden und dann zu überprüfen, ob und wie sie gewirkt haben.

Da einige Pflanzen giftig sind und andere bedeutsame Nebenwirkungen haben, bitte unbedingt auf die Rücksprache mit Arzt oder Apotheker hinweisen!

Auch für die Phytotherapie liegt bislang überwiegend „nur“ Erfahrungswissen vor. Dennoch haben die genannten pflanzlichen Extrakte eine (auch nachweisbare) Wirkung. Die Teilnehmerinnen sollten wissen, dass sie keine phytotherapeutischen Mittel während einer Hormontherapie einnehmen sollten. Darüber hinaus sollten sie unbedingt wissen, dass sie als Endometriose-Patientinnen keine pflanzlichen Mittel einnehmen sollten, die den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringen. Diese können sich ungünstig auf die Endometriose auswirken, wenn dadurch die Östrogenproduktion angeregt wird.

**Himbeerblätter:**

- blutregulierende Wirkung, lindert Krämpfe, verringert Blutungen, stärken die Gebärmuttermuskulatur, beruhigen Gebärmutterentzündungen,

**Kamille:**

- reguliert den Menstruationszyklus, nervenberuhigend, hilft bei Einschlafschwierigkeiten und Kopfschmerzen

**Ringelblume:**

- entzündungshemmend, wundheilend, schleimhautheilend

**Mistel:**

- hemmende Wirkung auf Wucherungen und Bildung von Tumoren

**Sonnenhutkraut: (Echinacin)**

- fördert die Wundheilung

**Bromelain (Ananas):**

- Adhäsionsstörung, wundheilungsfördernd, entzündungs-hemmend

**Ingwer:**

- natürliches Antibiotika, krampflösend, entspannend

## **Bewegung**

Die dritte Säule befasst sich mit Bewegung als Mittel zur Stärkung des Immunsystems. Dazu gehören:

- spezielle Krankengymnastik, z.B. Bauchdecken-Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Feldenkreis, Luna Yoga
- Entkrampfung, Schmerzlinderung, Dehnung von Narben, Stärkung geschwächter Muskulatur

**Bewegung und Sport** entsprechen dem natürlichen Bedürfnis des Körpers. Für Frauen mit Endometriose ist regelmäßiges, körperliches Training sehr wichtig, da es zur Entkrampfung, Schmerzlinderung, Stärkung der Muskulatur, Aktivierung von Stoffwechselprozessen, Steigerung der Immunabwehr und zu einer allgemeinen Stimmungsaufhellung beiträgt. Eine reflektorische Schmerzlinderung kann durch die Stimulierung sensibler afferenter Neurone mit Hilfe von krankengymnastischen Elementen erzielt werden. Hierfür bieten sich ausgleichende Bewegungen wie bei der Bauchdecken-Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Feldenkreis und Luna Yoga an. Einzelne Elemente dieser Bewegungen können dem Bewegungsteil entnommen werden. Wenn der Schmerz es zulässt, können auch sportliche Bewegungen wie moderater Ausdauersport (2-3mal pro Woche 30-45 min) eingesetzt werden. Hier eignen sich Sportarten wie Schwimmen, Walking, Radfahren, Sequenztraining oder Aqua-Gymnastik. Wenn möglich, können an dieser Stelle Übungen angeboten werden. In den Folien stehen beispielhaft Anleitungen zum Flexi Bar.

### **Körperliche Wirkungen allgemein**

- die Beweglichkeit und Stärkung des Körpers werden gefördert
- das Bindegewebe wird gefestigt und die Durchblutung von Haut und Organen gestärkt
- die Körperhaltung, die innere Aufrichtung wird verbessert und Bewegungsmuster harmonisiert
- die Rückenmuskulatur und die Beweglichkeit der Wirbelsäule werden gestärkt
- Atemrhythmus und Atemfluss vertiefen und verfeinern sich

## **Körperliche Wirkungen speziell**

- die Beckenorgane werden gestärkt und besser durchblutet
- Menstruationsspannungen werden abgebaut
- die Genitalorgane erfahren eine bessere Durchblutung
- die Brustmuskulatur wird ausgeglichen und gestärkt
- Muskeln, Sehnen, Bänder der Lendenwirbelsäule, des Becken und Gesäßes werden gekräftigt
- mit der Entspannung von Beckenraum und Organen entwickelt sich mehr Vitalität und Lustempfinden
- Genitalorgane und Lymphe werden angeregt und gut durchblutet
- Bindegewebe und Bauchmuskeln werden gestärkt
- der Beckenboden wird gekräftigt bzw. entspannt und elastischer

## **Geistige / emotionale Wirkungen**

- die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert
- es führt zu Stressabbau und besseren Umgang mit Stressfaktoren

Beispielhaft ist an dieser Stelle eine Erläuterung zum Flexi Bar eingefügt. Diese Folien können eingesetzt werden, insbesondere wenn entsprechende Übungen gleich ausprobiert werden können.

## **Ordnungstherapie**

Das letzte Thema dieses Modul befasst sich mit der Ordnungstherapie. Kurz vorgestellt werden sollen ausleitende Verfahren wie z.B. Schröpfen, Colon-Hydro-Therapie oder Sauna. Diese Verfahren werden immer wieder von den Teilnehmerinnen angesprochen und sind daher in das Seminar aufgenommen worden. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu der Wirkung ausleitender Verfahren auf die Endometriose sind nicht bekannt, daher kann keine grundsätzliche Empfehlung abgegeben werden. Bei Frauen mit starker Erschöpfung sollte von der Durchführung ausleitender Verfahren abgeraten werden. Frauen, die bereits in der Vergangenheit positive Erfahrungen mit diesen Verfahren gemacht haben, sollten aber darin bestärkt werden.

Der Hinweis auf die Vermeidung von ungünstigen Umwelteinflüssen (Ernährung, Genussmittelmissbrauch, Gifte in der Umwelt und im Haushalt etc.) kann zu ausgedehnten

Diskussionen führen. Auch hier sind Dogmen zu vermeiden, Ziel ist eine den Lebensumständen angepasste möglichst gesunde Lebensweise.

Das umfasst auch die Kenntnis und Einhaltung des eigenen biologischen Rhythmus. Die so häufig benannte Work-Life-Balance ist gerade auch für Frauen mit Endometriose wichtig, da ihre Balance ja monatlich verlorenght. Die Aufzählung verschiedener Aspekte der Ordnungstherapie in der letzten Folie ist als Anregung gemeint. Frauen, die sich mehr mit dem Thema auseinandersetzen möchten, können auf die einschlägige Literatur verwiesen werden. Entsprechende Laienliteratur ist in den letzten Jahren vermehrt im Buchhandel erhältlich.

### ***Materialien***

Die Referentin kann einsteigen mit einer Frage an die gesamte Gruppe:

*„Mit welchen hilfreichen Ansätzen/Verfahren haben Sie Erfahrungen?“*

Am Ende können die noch fehlenden Verfahren ergänzt werden. Das Modul ist so ausgelegt, dass ausreichend Zeit für Übungen besteht. Entsprechende Anregungen sind im Anhang und im Bewegungsskript enthalten, darüber hinaus können natürlich auch eigene Übungen eingesetzt werden.

### ***Besonderheiten***

Hingewiesen soll noch einmal darauf, dass es bislang keine Evidenz für die Wirkung bestimmter alternativer Therapien bei Endometriose gibt. Zwar gibt es nachweisliche Effekte für einzelne Therapien grundsätzlich bei Unterleibsbeschwerden oder hormonellen Ungleichgewichten, aber für die Endometriose selbst liegen keine validen Daten vor.

## **Modul VI Unterstützung des Hormonsystems**

### ***Schulungsziele***

Die Teilnehmerinnen kennen den Zusammenhang zwischen dem Hormonsystem und der Endometriose.

Sie kennen additive und alternative Therapien wie Ernährung, Entspannung, Bewegung, physikalische und pflanzliche Therapien und anderes sowie deren Wirkung auf das Hormonsystem und den Körper.

Die Teilnehmerinnen wissen, wie sie selber durch eine gesunde (adäquate) Lebensführung zu einem positiven Krankheitsverlauf beitragen können.

Im Überblick kennen die Teilnehmerinnen die Behandlungsoptionen bei Endometriose und die Notwendigkeit der individuellen Abwägung.

### ***Inhalte***

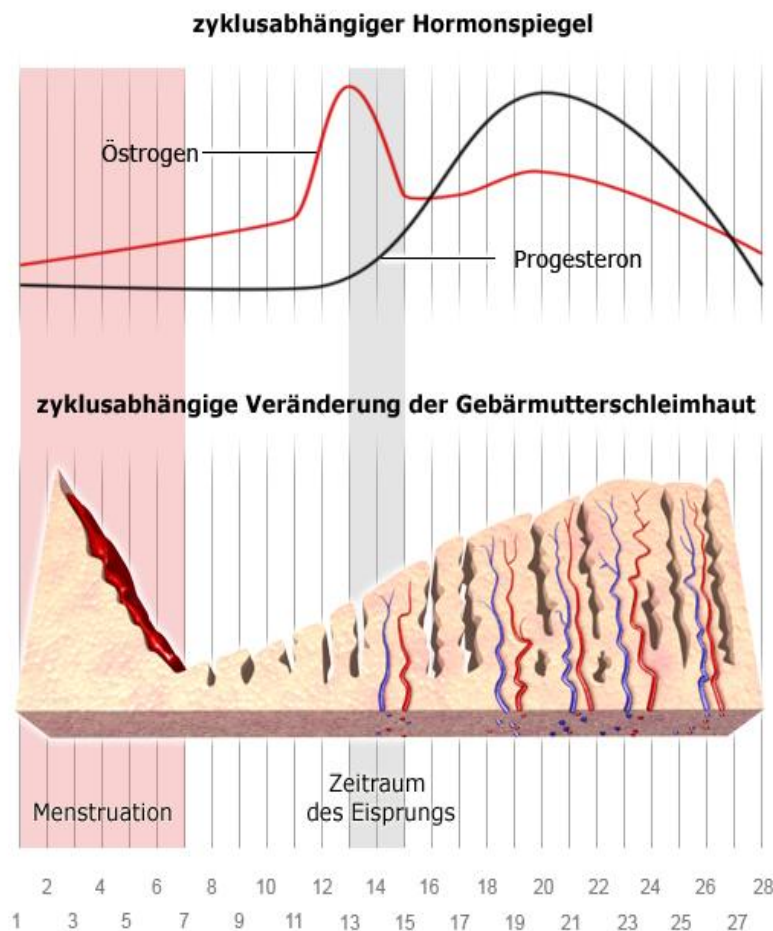
In Ergänzung zu Modul V werden in Modul VI Verfahren zur Unterstützung des Hormonsystems vorgestellt. Im Rahmen von Modul VI werden verschiedene alternativmedizinische Therapieverfahren vorgestellt. Daher sollte die Referentin entsprechende Kenntnisse und wenn möglich Erfahrungen für die Durchführung des Moduls mitbringen.

Dass ein Zusammenhang zwischen dem Hormonsystem und der Endometriose besteht, wissen die Teilnehmerinnen in der Regel, allerdings ist das Wissen oft oberflächlich und Ansätze für eigenes Handeln sind nicht bekannt. Insofern dient dieses Modul nicht nur dem Ziel, den Frauen Wege für Verhaltensanpassungen aufzuzeigen, sondern auch das Verständnis für die hormonellen Abläufe und Einflüsse im Hinblick auf die Endometriose (auch unter Berücksichtigung der Schulmedizin) zu verbessern. Auch hier werden Möglichkeiten der alternativen Therapien erklärt.

Das Modul beginnt mit einer bereits bekannten Folie zum Hormonsystem. Hieran kann noch einmal intensiv der Zyklus der Frau und die Veränderung des Hormonspiegels besprochen werden. Hervorgehoben werden sollten der Kurvenverlauf der Östrogene und die Bedeutung der Kurvenspitze. Anhand der Graphik kann die Wirkung der unterschiedlichen Hormontherapien erläutert werden. Erfahrungsgemäß haben die Teilnehmerinnen große



Wissenslücken in diesem Bereich. Daher sollte hier ausreichend Zeit für dieses Thema zur Verfügung stehen.



**Abbildung 1: Hormonstatus im Zyklusverlauf**

Darauf aufbauend werden die nachfolgenden Therapieverfahren – wiederum dargestellt in Säulen – diskutiert.

### **Ernährung**

Das Thema Ernährung ist erfahrungsgemäß auch hier für die Teilnehmerinnen sehr interessant. In diesem Zusammenhang ist auf das Problem von hohen Konzentrationen **künstlicher Östrogene** in Gewässern, Pflanzen und Tieren hinzuweisen. Da die Hormone nicht erkennbar sind, ist es sinnvoll auf den Kauf von Bioprodukten oder Ähnliches zu

verweisen. Gegebenenfalls ist auf den Zusammenhang zwischen Dioxin und Endometriose einzugehen. Auch wenn die meisten Frauen mit Endometriose nicht übergewichtig sind, ist auf die Vermeidung zu fetter Ernährung hinzuweisen. Zu **fette Ernährung** stimuliert die Produktion überschüssigen Östrogens und das wiederum stimuliert Endometriose. Auch der Genuss von Milchprodukten wird mittlerweile als ungünstig im Zusammenhang mit der Endometriose angesehen. **Milchprodukte** stimulieren die Schleimbildung und erschweren die Abstoßung der Gebärmutterschleimhaut, Krämpfe können verstärkt werden. Allerdings muss nicht völlig auf Milchprodukte verzichtet werden, der Genuss sollte auf ungefähr zweimal pro Woche reduziert werden. An dieser Stelle wird erfahrungsgemäß eine intensive Diskussion über die Vor- und Nachteile von Kuhmilch(produkten) einsetzen. Grundsätzlich gilt folgendes: Der Genuss von (Kuh-)Milchprodukten ist auch im Hinblick auf das Osteoporoserisiko bei GnRH-Analoga Einnahme nicht zwingend erforderlich. Auch viele andere Nahrungsmittel haben hohe Kalziumanteile, sodass eine ausgewogene Ernährung ausreicht. Besonderer Hinweis gilt der Laktoseintoleranz, die häufig der (unerkannte) Grund für Blähungen, Bauchkrämpfe und andere Symptome ist. Diese Symptome sind denen der Endometriose nicht unähnlich und gehen leider häufig auch zeitlich mit den Endometriose-Beschwerden einher. Bei bestätigter Laktoseintoleranz kann auf milchzuckerfreie Produkte oder Schafs- bzw. Ziegenmilchprodukte umgestiegen werden.

Stress, Zucker, weißes Brot, Alkohol und Kaffee entleeren den Körper von B-Vitaminen. B-Vitamine sind wichtig für die Leber, die eine entscheidende Rolle bei der Verarbeitung des Östrogens spielt. Als weitere wichtige Vitamine und Mineralstoffe sind Vitamin C, E, A und Magnesium, Kalzium zu empfehlen. Von Internisten wird empfohlen, bei Defiziten ein gutes Kombinationspräparat einzunehmen. Dieses kann z.B. nach einer Operation oder bei höherem Gewichtsverlust sein. Im Normalfall ist jedoch keine zusätzliche Einnahme von Vitaminen erforderlich.

### **Phytotherapie**

Die Anwendung der Phytotherapie zur Unterstützung des Hormonsystems ist aus dem Erfahrungswissen überliefert und wird insbesondere von Heilpraktikern häufig eingesetzt. Da – ähnlich wie bei der Schulmedizin – gilt: keine Wirkung ohne Nebenwirkung, ist auf eine entsprechende Beratung zu verweisen. Im Folgenden werden einige Hinweise auf phytotherapeutische Anwendungen gegeben. Diese sind zwar in der Apotheke frei verkäuflich, sind aber nie langfristig ohne kompetente medizinische Beratung einzunehmen.

**Urtinkturen aus:**

Steinsamen, Frauenmantel, Mönchspfeffer, Schafgarbe, Rainfarn, Stechwinde, Schwarze Johannisbeere

**Ätherische Öle aus:**

Zypresse, Ysop, Engelwurz, Oregano, Zitronenpelargonie

**Himbeerblätter:**

- blutregulierende Wirkung, verringert Blutungen, stärken die Gebärmuttermuskulatur, beruhigen Gebärmutterentzündungen, wirken hormonregulierend.

**Kamille:**

- reguliert den Menstruationszyklus,

**Frauenmantel:**

- gilt als Schutzmantel für weiblich Organe, hilft das Hormonsystem auszugleichen

**Salbei, Steinsamen und Mönchspfeffer:**

- wirken regulierend auf das hormonelle Geschehen, hemmen die Funktion der Hypophyse

**Traubensilberkerze:**

- Bei seelischen und körperlichen Beschwerden, die durch die Entfernung der Eierstöcke oder als Nebenwirkung einer Hormontherapie entstehen (Wechseljahresbeschwerden)

**Johanniskraut:**

- Stimmungsaufhellend

**Ginkgo biloba:**

- Leistungsschwäche

**Ginseng:**

- Aktivierung der Lebensenergie

**Phytoöstrogene:**

Aufgrund ihrer Fähigkeit, an Östrogenrezeptoren zu binden und dadurch dieselben Effekte auszulösen wie Östrogene, mildern Phytoöstrogene klimakterische Beschwerden und senken das Osteoporose-Risiko. Trotz ihrer Östrogenwirkung

sollen Phytoöstrogene im Rahmen einer Hormonersatztherapie im Vergleich zu Östrogenen geringere oder keine Nebenwirkungen aufweisen. Dies liegt wahrscheinlich in erster Linie an der niedrigeren Dosierung bzw. der geringeren Wirksamkeit. Es gibt Hinweise, dass isolierte Phytoöstrogene zusammen mit Sojaprotein das Gesamt- und LDL-Cholesterin sowie Triglyzeride senken. Dennoch werden Phytoöstrogene nicht in isolierter Form (als Nahrungsergänzungsmittel) empfohlen, um eine Überdosierung zu vermeiden. [

### **Ordnungstherapie**

Auch im Hinblick auf das Hormonsystem sind Grundkenntnisse der Ordnungstherapie hilfreich. Ein geregelter Tagesablauf ist insbesondere in Hinblick auf ausreichende Nachtruhe wichtig. Von anderen Erkrankungen, die ebenfalls Östrogen bedingt sind, ist bekannt, dass das Erkrankungsrisiko bei Frauen mit Nachtarbeit signifikant ansteigt. Dieses ist in einer großen amerikanischen Studie zum Brustkrebsrisiko herausgefunden worden. Zwar gibt es keine entsprechende Untersuchung zur Endometriose, dennoch kann eine vergleichbare Wirkung nicht ausgeschlossen werden.

Viele Frauen mit Endometriose berichten, dass Sie sehr früh morgens von starken Schmerzen erwachen. Das kann möglicherweise mit der Tagesspitze der FSH und LH Produktion zusammenhängen. Ein wichtiger Ratschlag für diese Frauen ist, sich den Wecker auf z.B. 5:00 Uhr zu stellen, um noch rechtzeitig ein Schmerzmittel einnehmen zu können.

### ***Zusammenfassung***

Die bisherigen Informationen haben den Teilnehmerinnen gezeigt, dass die Endometriose eine komplexe Erkrankung ist, bei der verschiedene Systeme des Körpers betroffen sein können. Solange die eigentliche Ursache der Erkrankung nicht gefunden wurde, ist eine Therapie, die die Endometriose endgültig heilt, unwahrscheinlich.

Die Endometriose-Herde haben mit wenigen Ausnahmen Östrogenrezeptoren. Die Reduzierung des Östrogenspiegels insgesamt bzw. die Abflachung der Östrogenspitze wirkt sich meistens positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Die Beschwerden vermindern sich und das Risiko der weiteren Krankheitsverschlechterung (Progression) kann reduziert werden.

Die Endometriose geht häufig mit einer höheren Infektanfälligkeit einher. Es wird angenommen, dass das Immunsystem bei Frauen mit Endometriose grundsätzlich nicht

optimal arbeitet. Möglicherweise ist diese Fehlfunktion des Immunsystems auch eine Ursache (unter anderen), die zu der Entstehung der Endometriose beiträgt.

Zum Abschluss sollte die Referentin noch einmal auf die Bedeutung der Eigeninitiative der betroffenen Frauen hinweisen. Die Teilnehmerinnen haben Anregungen bekommen, um selbst an der Stärkung ihres Immunsystems und der Optimierung ihres Hormonsystems mitzuwirken.

### ***Materialien***

Eingesetzt werden die vorliegenden Folien und gegebenenfalls noch weitere eigene Materialien.

### ***Besonderheiten***

Im Rahmen dieses Moduls sollte ein Hinweis darauf erfolgen, dass es bislang keine Evidenz für die Wirkung bestimmter alternativer Therapien bei Endometriose gibt. Zwar gibt es nachweisliche Effekte für einzelne Therapien grundsätzlich bei Unterleibsbeschwerden oder hormonellen Ungleichgewichten, aber für die Endometriose selbst liegen bislang keine validen Daten vor.

Auch in diesem Modul sollten Bewegungs- oder Entspannungsübungen durchgeführt werden, um die sehr umfangreiche Informationsvermittlung aufzulockern.