



Endo-Info Nr. 18

Juni 2003

Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V., Bernhard-Göring-Str. 152, 04277 Leipzig, Tel./Fax: (03 41) 3 06 53 04

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

unsere Frühlingsausgabe ist prall gefüllt mit Neuigkeiten, Erfahrungen und Eindrücken von unserer diesjährigen Jahrestagung in Leipzig. Wir hätten unsere Ausgabe gern noch dicker gesehen, aber leider war zeitnah Redaktionsschluss und so lagen uns noch nicht alle Beiträge rechtzeitig vor.

Deshalb seien Sie auch gespannt auf die nächste Ausgabe. Dort werden Frau Dr. Ehret-Wagener und Herr Dr. Korell zu Wort kommen. Außerdem werden Sie die Fortsetzung einer Serie zu einem interessanten Thema in der "Alternativ-Ecke" finden.

Und wenn Sie richtig neugierig geworden sind, alles kein Problem! Sie haben es selbst in der Hand:

Melden Sie sich für das nächste Jahr zu gegebener Zeit an und besuchen Sie unsere Mitgliederversammlung und Jahrestagung in Leipzig, um selbst auch einmal die SUPER-Atmosphäre unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern erleben und genießen zu können.

Noch eine Bitte zum Schluss: Bitte schicken Sie den unserer letzten "Endo-Info" beigelegten Fragebogen noch ausgefüllt an unsere Beratungsstelle in Leipzig zurück. Näheres dazu finden Sie auf Seite 13.

Alles Gute für Sie!

Ihr Redaktionsteam

Inhalt



Mitgliederversammlung und Jahrestagung 2003	2
Resonanzen zur Jahrestagung	5
Gesprächskreis "Junge Frauen/Mädchen und Endometriose"	6
Gesprächskreis "Rehabilitation, Schwerbehinderung, Rente"	6
Gesprächskreis "PartnerInnen von Betroffenen"	7
Unsere neue Vereins-Broschüre	8
Tätigkeitsbericht des Vereins 2002	9
Second-Opinion-Sprechstunde	13
Erfahrungsbericht	14
Termine/Post	15
Neues von der Selbsthilfearbeit	16
Der Vorstand informiert	17
Peer-to-Peer-Beratungstelefon	18
Die Beratungsstelle informiert	18
5. Deutscher Endometriose-Kongress	19
Buchtipps	20
Unbekannt verzogen	20
Impressum	20
Alternativ-Ecke	21
Endometriose-Seminar in Bad Schwalbach	23

Mitgliederversammlung und Jahrestagung vom 05. und 06.04.2003 in Leipzig

Eine Zusammenfassung von Frauke Bustof-Hofmann, Manuela Ziliack, Marion Hager

Zum ersten Mal führte unser Verein die Veranstaltung bereits im Frühjahr statt im Herbst in den beeindruckenden Räumen des altherwürdigen Rathauses zu Leipzig durch. Wenn auch etwas schwer zu finden, so erfreuten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den mit Blumen geschmückten



Informationstisch unseres Vereins

Räumlichkeiten und konnten während und nach der Versammlung und den Vorträgen an vielen Ständen in aller Ruhe schmökern und Gesundheitsbroschüren einzelner Krankenkassen mitnehmen. Außerdem waren Vertreter der Kureinrichtungen Bad Salzuflen und Bad Schmiedeberg vor Ort, um Interessierte zu beraten.

Der Verein selbst stellte zum ersten Mal seinen neuen Messestand und die neue Broschüre „Ihr Schmerz hat einen Namen - Endometriose“ vor. „Eine klasse Leistung“, stellten viele BeobachterInnen spontan fest.

Leider waren zur Mitgliederversammlung nur ca. 40 Mitgliedsfrauen und Gäste anwesend. Wir mussten also enttäuscht und ein wenig traurig feststellen, dass das Interesse der Mitglieder an der Arbeit des Vereins noch recht gering ist. Immerhin besteht zur Mitgliederversammlung für jedes Mitglied die Chance, vor Ort persönlich die aktuellen Ziele und Fortschritte des Vereins besser kennen zu lernen. Fragen an den Vorstand werden von diesem sofort und klar beantwortet. Diskussionen runden das Gesamtbild ab und bringen neue Ideen.



Vorstand und Geschäftsführung

Neu war diesmal auch der etwas vorfristige Osterstrauch, den alle Teilnehmerinnen mit bunten Zetteln schmücken sollten, auf denen die Antworten zu folgenden zwei Fragen des Vorstandes zu lesen waren:

1. Was muss sich verändern, um die Situation von Endometriose-Frauen im Berufsleben zu verbessern?
2. Was würden Sie verändern, wenn Sie einen Tag Vorstandsvorsitzende der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. wären?

Wir stellten im Verlauf des Tages erfreut fest, dass der Strauch wirklich immer bunter wurde.

Da die Vortragsveranstaltung wieder einmal viele Informationen von Endometriose-Experten versprach, füllte sich am Samstagnachmittag der Saal. Alle Namen oder auch die Kliniken auf der Vortragsliste kannten wir bereits durch verschiedene Veröffentlichungen. In diesem Fall lohnte sich auch der weite Weg nach Leipzig.



PD Dr. Matthias Korell

Der erste Vortrag durch Herrn **PD Dr. M. Korell, Chefarzt an den Wedau-Kliniken Duisburg**, behandelte die „Auswirkung der Endometriose auf befallene Organe“.

Der Vortrag wurde begleitet von vielen „echten“ Bildern der befallenen Organe. Dadurch wurden die Krankheit und die Folgen sehr gut veranschaulicht.

Typisch befallene Organe bei der Endometriose sind Eierstöcke, Eileiter, Gebärmutter, Blase, Darm, Scheide und Harnleiter. Es können aber auch weitere Organe wie z. B. die Lunge betroffen sein.

Dabei ist auffällig, dass nicht jede Endometriose Beschwerden macht. Bestehen aber Beschwerden, dann sind diese oft so stark, dass sie nur sehr schwer in den Griff zu bekommen sind.

Die operative Behandlung der Organe ist schwierig, und durch die unvollständige Entfernung der Endometrioseherde ist die Rezidivrate sehr hoch. Dies passiert z. B., weil die Endometriose sehr versteckt liegt oder die Patientin vorher mit Hormonen behandelt wurde, was die Endometriose schrumpfen lässt.

“Die Frauen haben ein gutes Körpergefühl, wo was weh tut. Ich nutze dies als Landkarte.”

Die Therapie muss individuell erfolgen, je nach Vorgeschichte der einzelnen Patientin:

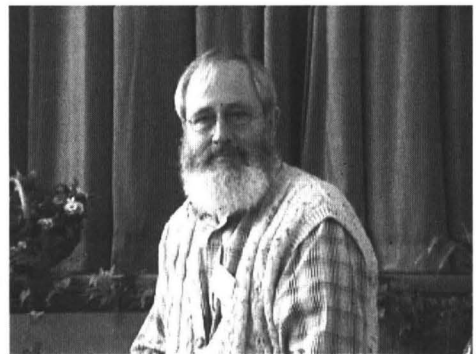
- Handelt es sich um einen Zufallsbefund, der aber ansonsten keine Beschwerden macht?
- Hat die Patientin einen bestehenden Kinderwunsch?
- Wie stark und welcher Art sind die Beschwerden?

Wichtig bei der operativen Behandlung ist auch, Verwachsungen zu verhindern, damit nicht diese oder die Vernarbungen im Anschluss zu Beschwerden führen. Gerade bei der Behandlung der Endometriose muss die Therapie vielseitig erfolgen. Neben einer OP und ggf. einer hormonellen Therapie kann die Teilnahme an Selbsthilfegruppen oder der Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen.

Ein Satz von Dr. Korell hat am meisten beeindruckt: „Die meisten Frauen haben ein gutes Körpergefühl, wo was weh tut. Ich nutze dies als Landkarte.“ Für viele ist das wieder einmal ein Anstoß, mehr auf ihren Körper zu hören!

Der zweite Vortrag beschäftigte sich mit einem ganz anderen Therapieansatz: **„Die gesunden Nahrungsergänzungen“**, die durch Herrn **P.-H. Volkmann, Arzt für Naturheilverfahren in Lübeck**, beschrieben wurden.

Nach Meinung von Herrn Volkmann ist Endometriose auch eine Krankheit, die durch langjährige Fehlernährung und insbesondere die Zunahme von Giftstoffen (z. B. Chemikalien) in der Nahrung mit ausgelöst wurde. Zur Therapie ist also vor



Peter-Hansen Volkmann

***“Gesundheit ist mehr als fehlender Schmerz.
Gesundheit ist Lebensfreude.”***

allem das Defizit auszugleichen, um wieder eine Harmonie herzustellen.

Hier ein paar Tipps, die jede Frau ausprobieren kann:

- Es ist wichtig, viel klares Wasser zu trinken (Giftauusscheidung) und Sauerstoff zu atmen.
- Es sollten möglichst alle Chemikalien in Nahrung, aber auch bei der Kleidung und Umwelt gemieden werden (z. B. auch Plastikgeschirr, Vinyltapeten etc.).
- Es sollte eine Darmsanierung erfolgen.
- Eine zusätzliche Aufnahme von Nahrungsergänzungen sollte erfolgen. Dazu zählen insbesondere verschiedene Öle wie Lachsöl, Schwarzkümmelöl, Nachtkerzenöl, Borretschöl, Spurenelemente wie Zink, Selen, Mangan, Chrom.
- Prüfung auf Zahnersatzmaterial- und Brillenunverträglichkeiten ist ratsam.
- Vermeidung künstlicher Süßstoffe.

Zitat: „Der Körper kann relativ viel selbst reparieren. Gesundheit ist mehr als fehlender Schmerz. Gesundheit ist Lebensfreude.“

Der dritte Vortrag wurde von **Doreen Jackisch** gehalten: **„Endometriose - Schmerz - Psyche“**. Durch die kurzfristige Absage von zwei Referenten sprang sie mutig in die „Lücke“ und berichtete über ihren Leidensweg und den Weg daraus. Das ging auch anderen zu Herzen, da sie Schmerzen, Sorgen und Nöte treffend beschrieb. Im Saal war es plötzlich ganz still und der Applaus am Ende des Vortrages wollte nicht abreißen.



Doreen Jackisch



TeilnehmerInnen bei den Körperübungen

Da das lange Sitzen für viele ZuhörerInnen doch recht anstrengend war, brachte in einer Pause **Myriam Merkord, Körpertherapeutin in Hamburg**, „frischen Wind“ in die Reihen, indem sie mit allen TeilnehmerInnen gemeinsam einige entspannende und teilweise lockernde Körper- und Atemübungen durchführte. Der Spaß war dabei natürlich groß, kam man sich dadurch auch teilweise körperlich näher. Mit dem Wissen, wieder etwas für seine Gesundheit getan zu haben, schmeckten der Kaffee, Tee und die Kekse gleich noch viel besser.



Dr. Barbara Ehret-Wagener

Der letzte Vortrag **„Kommunikation im Medizinsystem - wie spreche ich mit meinem Arzt/meiner Ärztin?“** von **Dr. B. Ehret-Wagener, Cheförztn in den Kliniken am Burggraben aus Bad Salzuflen**, zeigte uns, dass auch Ärzte nur Menschen sind. Wir müssen uns bei der Zusammenarbeit mit unseren ÄrztInnen immer wieder klar machen, dass die Regeln der Kommunikation auch dort gelten. Eine schlechte Kommunikation führt zur Erschöpfung, zur Verärgerung und zum Rückzug bei der Patientin aber auch beim Arzt. Besonders empfänglich sind Ärzte für Sachinformationen.

Wichtig für den nächsten Arztbesuch sollte sein:

- Ich werde Fragen stellen, dabei erstelle ich bereits zu Hause die Fragenliste.
- Ich kündige dem Arzt an, dass ich noch Fragen habe, ggf. gebe ich ihm/ihr die Liste.
- Ich frage nach oder bitte darum, die Fragen ggf. später noch mal durchzusprechen.

Unter Umständen sollte die Patientin auch nach dem Eigenanteil suchen, warum die Situation beim Arzt-Patienten-Gespräch gerade so schwierig ist.



Nina K. Jurk führte durch das Programm

Ausführliche Berichte der ReferentInnen zu den Vorträgen wird es in den nächsten Ausgaben der *Endo-Info* geben. Am Sonntag fanden dann eine Reihe interessanter Workshops und Gesprächskreise statt. Auch darüber werden wir weiter berichten.

Alles in allem war die Veranstaltung mit der aufwändigen Vorbereitung, der guten Organisation und der Hilfe von vielen Leuten wieder eine rundum gelungene Sache. Die wachsende Professionalität des Vereins wird immer deutlicher. Dank an die Frauen der Beratungsstelle und der Selbsthilfegruppe Leipzig. Es war sehr schön. Wir haben immer das Gefühl zu Freunden zu kommen. Auch wenn wir uns persönlich nicht alle kennen, so fühlen wir uns wie eine große Familie, die an ihren Aufgaben und den immer neu hinzukommenden Erfahrungen wächst und stark wird.

Die Endo-Info wird herausgegeben von der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.

Wir sind eine Selbsthilfeorganisation, die Informationen und Erfahrungen von Frauen und Ärzten anderen Frauen, deren Familien und Freunden zur Verfügung stellt.

Wir empfehlen ausdrücklich keine Medikamente und Therapien und übernehmen keine Verantwortung bei der Erprobung hier vorgestellter Medikamente oder Therapien.

Bitte lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten.



Resonanzen

Liebe Anja,
hiermit möchte ich noch einmal persönlich dem Vorstand, Doreen und Dir danken, dass ihr in so kurzer Zeit so viel für uns Endo-Frauen erreicht habt und dass ihr auch weiterhin so viel für uns tun wollt. Wie bereits gesagt, ich bin wirklich stolz darauf, euch helfen zu können und möchte es auch in Zukunft weiterhin tun.

Die Jahreslagung - eure Mühe und eure Arbeit - hat sich wirklich gelohnt. Die Vorträge zur Jahreslagung waren auch dieses Jahr sehr interessant. Ich freue mich schon auf das nächste Jahr.
Herzliche Grüße, Marion

Liebe Vorstandsfrauen, liebe Verwaltungsfrauen, liebe Organisationsmitglieder!

Ich möchte mich bei Ihnen ganz herzlich für das Wochenende in Leipzig bedanken. Es hat mir wieder sehr gut gefallen, vor allem die Vortragsreihen am Samstag. Der Vortrag von Frau Jackisch ist mir unter die Haut gegangen. Sie ist genau die Richtige, um so eine Beratungsstelle zu leiten.

Herzlichen Dank an Sie für Ihr Engagement.

Auch der Gesprächskreis am Sonntagmorgen hat mir doch noch mal gezeigt, dass ich nicht alleine bin mit dieser Krankheit. Auch den fleißigen Helfern rund um die Vortrags- und Gesprächskreise möchte ich danken. Es war alles sehr gut organisiert. Lassen Sie sich nicht von Nörglern herunterziehen. Sie leisten gute Arbeit.

Alles Gute für Sie und Ihre Arbeit. Maria Scheffen

Hallo und Moin Moin,

wie man hier in Flensburg sagt. Nach etwas "Verdauungszeit" nach dem gemeinsamen Wochenende in Leipzig wollte ich es nicht versäumen, mich bei Ihnen allen für die gute Planung und die interessante und informative Veranstaltung zu bedanken.

Ihr liebevolles Schmücken mit Blümchen, hübschen Servietten, eigenen Mappen für Notizen, der netten Bewirtung usw. usw. hat in dem schönen Gebäude eine freundliche Atmosphäre geschaffen, so dass man sich willkommen fühlte.

Ihre nette Moderation und die Beiträge haben die Vorträge der Referenten gut abgerundet. Sie haben das wirklich toll gemacht! Danke dafür!

Die Beiträge der Referenten haben mich total aufgewühlt und durcheinander gebracht. Durch die unterschiedlichen Ausrichtungen war ich am Samstagabend doch sehr verwirrt. Aber das ist ja auch klar, wenn einen das emotional so betrifft und bewegt. Am Montag bin ich erstmal zu meinem Arzt gegangen und habe einiges mit ihm durchgesprochen. Es waren ja doch viele Informationen, die man für sich erstmal sortieren muss. Toll, was für interessante Menschen Sie für Vorträge gewinnen konnten, das ist sicher nicht leicht.

Der Sonntag hat mir auch sehr gut gefallen. Im Workshop Körpertherapie konnte ich für mich neue Ideen finden und fand es interessant zu hören, womit man seinen Körper alles unterstützen kann. Im nachfolgenden Workshop "Alternative Heilmethoden" gab es eine gute Möglichkeit, Erfahrungen mit anderen auszutauschen. Insgesamt also eine runde Sache. Die neun Stunden Fahrt für eine Tour haben sich für mich wirklich gelohnt!

Also noch mal herzlichen Dank an Sie alle und viele Grüße aus dem sonnigen Flensburg,

Sunna Beu

Liebe Frauen des Beratungsbüros, liebe Vorstandsfrauen und alle Personen, die mitgeholfen haben.

Ich möchte mich auf diesem Weg noch mal persönlich für die hervorragende Arbeit bedanken, die Sie alle für uns leisten. Das Tagungs-Wochenende war wieder super durchorganisiert und der doch recht weite Weg nach Leipzig hat sich wieder gelohnt. Mir ist zum Punkt "Suche nach Schirmherrin oder Schirmherr" unterwegs noch etwas eingefallen. Vielleicht könnte man in den Reihen der etwas bekannteren Medizin-Journalisten suchen, die durch eigene Sendungen und ständige Medienpräsenz evtl. etwas bewegen könnten.

Nochmals herzlichen Dank, denn ich weiß, dass so ein Engagement nicht selbstverständlich ist und viel Energie kostet.

Liebe Grüße von Kerstin Rühl

Leider konnte die Redaktion bei der Vielzahl von einzelnen Veranstaltungen nicht überall gleichzeitig sein. Deshalb vielen Dank für die zugeschickten Beiträge über die einzelnen Workshops und Gesprächskreise, die wir gerne an dieser Stelle veröffentlichen. Weitere Beiträge folgen in der nächsten Ausgabe. Die Redaktion.

Gesprächskreis „Junge Frauen/Mädchen und Endometriose“

von Nina K. Jurk

Der Gesprächskreis „Junge Mädchen“ zeigte mir das Grundproblem dieser Thematik: Wie erreichen wir überhaupt die jungen Mädchen?

Die etwa zehn Teilnehmerinnen des Gesprächskreises waren gekommen, um junge Mädchen zu treffen und deren Probleme zu hören. Sie waren da für ihre Töchter oder für Selbsthilfegruppen oder als Telefonberaterinnen. Alle Teilnehmerinnen bestätigten den Bedarf der jungen Mädchen an Aufklärung und Gespräch, nur die jungen Mädchen selbst waren nicht da.

So versuchten wir aus unserer Position einige grundsätzliche Fragen für eine künftige „Mädchenarbeit“ zu klären:

- Welche Altersgruppe meint der Begriff „junge Mädchen“? Man muss hier wohl zwischen der jüngeren Gruppe, die noch zur Schule geht und der Gruppe bis etwa Mitte 20 unterscheiden.
- Wie können diese beiden Altersgruppen erreicht werden? Z. B. durch Aufklärung in der Schule?
- Was könnten wir ihnen anbieten?
- Was benötigen die jeweiligen Gruppen tatsächlich?
- Welche Angebote oder Projekte gibt es bereits, in die wir unsere Aufklärung und Beratung integrieren könnten?

Alle Fragen konnten in der kurzen Zeit nur angeschnitten werden, zeigten aber bereits die Bandbreite der Thematik. Der „Girls-Flyer“ der *Endometriose-Vereinigung* ist bereits ein Schritt in Richtung Aufklärungsarbeit. Weitere Schritte müssen folgen, denn der Bedarf ist da.

Es wäre schön, wenn sich ein „Arbeitskreis - Junge Mädchen“ formieren würde. Bereits jetzt werden alle Ideen, Beiträge oder Vorschläge unter der Rubrik „Mädchenarbeit“ in der Beratungsstelle gesammelt.

Workshop „Rehabilitation, Schwerbehinderung, Rente“

von Birgit Melms

Unter der kompetenten und engagierten Gesprächsleitung unserer Mitgliedsfrau Katrein Hoffmann erarbeiteten die knapp zehn TeilnehmerInnen einen Katalog von durch Endometriose und damit verbundener Mehrfachoperationen verursachten Beeinträchtigungen im beruflichen sowie privaten Umfeld.

Hierbei wurde das Dilemma der von Endometriose betroffenen Frauen wieder einmal besonders deutlich: Probleme im Berufsleben, wie krankheitsbedingte Belastungs- und Leistungsminderung, Kündigung und Arbeitslosigkeit aufgrund häufiger bzw. langer Fehlzeiten sowie Schwierigkeiten beim beruflichen Wiedereinstieg nach erfolgter Rehabilitation. Auch die Versorgungsämter tun sich mit der Anerkennung auf Schwerbehinderung bei Endometriose immer noch schwer, oft muss gegen einen Ablehnungsbescheid Widerspruch erhoben werden.

In diesem Rahmen erörterten die TeilnehmerInnen das Für und Wider eines Schwerbehindertenausweises, erhielten wertvolle Tipps zur Antragsstellung bzw. Widerspruchserhebung und erfuhren auch, welche Bedeutung die Gleichstellung bei einem Grad der Behinderung unter 50% hat.

Katrein Hoffmann informierte über Ansprechpartner und Servicestellen für schwerbehinderte Menschen. Besondere Erwähnung fanden dabei die Integrationsämter, die nicht nur bei der Antragsstellung behilflich sind, sondern auch in Problemfällen zwischen Arbeitgeber und schwerbehindertem Arbeitnehmer vermitteln. Grundlage hierfür kann die „Integrationsvereinbarung“ sein, die erstmals im § 83 Sozialgesetzbuch (SGB) IX Erwähnung findet. Der § 84 SGB IX „Prävention“ beschreibt auch einiges zu diesen Themen! (An dieser Stelle Dank an Katrein Hoffmann für die informativen Materialien, die teilweise von ihr selbst erarbeitet wurden!).

Leider konnten die Themen „Rehabilitation und Rente“ aus zeitlichen Gründen nicht mehr ausreichend behandelt werden: ein Indiz dafür, wie viel Informationsbedarf im Bereich Endometriose und Schwerbehinderung sowie damit verbundener sozialer Sicherheit besteht.

Ein weiterer Workshop sollte m. E. angeboten werden, vielleicht auf der nächsten Mitgliederversammlung und Jahrestagung im Frühjahr 2004.

Gesprächskreis “Partner/Partnerinnen von Endometriose-Betroffenen”

von Dr. Christiane Niehues, Gynäkologin, und Ulrich Niehues, Familientherapeut

Bereits im Jahre 2000 gab es einen Gesprächskreis zu diesem Thema, damals jedoch mit Frauen und PartnerInnen, in dem zunächst die Lebensbereiche zusammengestellt wurden, auf die die Erkrankung “Endometriose” Auswirkung hat. Anschließend wurde die Fragestellung bearbeitet: „Was wünschen sich Frauen von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin?“ und umgekehrt: „Was wünschen sich Partner/Partnerinnen von ihrer Frau (die von Endometriose betroffen ist).“

In aktivem Austausch wurden in Kleingruppen die Themen diskutiert und dann jeweils der Gruppe vorgestellt. Von besonderem Interesse daran war, darauf aufmerksam zu werden, was z. B. einem Paar voneinander nicht bekannt ist, wo Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der Sichtweise bestehen und wo sich Haltungen positiv oder negativ ergänzen.

Da ein großes Interesse an den Äußerungen besteht, wollen wir sie gern noch einmal ungekürzt als Sammlung und Anregung zum Nachdenken wiedergeben.

Was wünschen sich betroffene Frauen von ihrem Partner/in?

- o Entlastung in alltäglichen Dingen
- o Entlastung auch im Haushalt
- o Mehr Anwesenheit, Betreuung
- o Verständnis für auftretende Situation
- o Vertrauen und Glauben, dass es ihr wirklich schlecht geht
- o Nicht mehr funktionieren müssen
- o Positivere Lebenseinstellung, moralischer Aufbau
- o Geduld, Durchhaltevermögen
- o Akzeptanz der Unheilbarkeit
- o Bereitschaft, sich selbst über diese Krankheit zu informieren
- o Kein Druck in der Sexualität
- o Mit Thema auseinander setzen
- o Geborgenheit, nicht das Gefühl haben, alleine zu sein
- o Geben und Nehmen
- o Verschiedene Varianten in der Partnerschaft
- o Einfühlungsvermögen

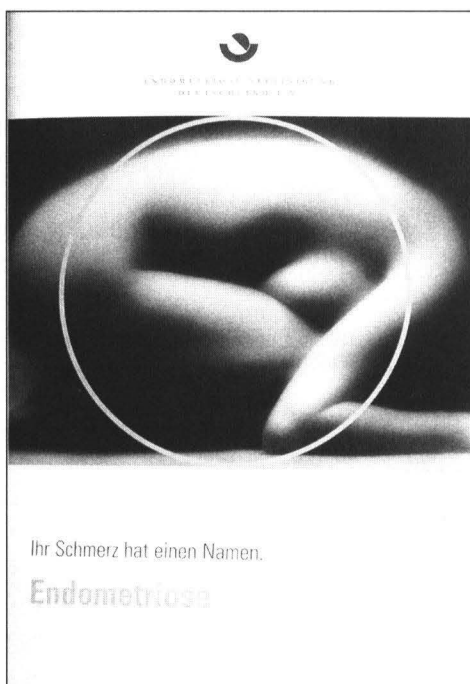
Äußerungen von Partner/innen in Beziehung zur Betroffenen und allgemeine Feststellung dazu:

- o Man muss Hellseher sein
- o Wie man es macht, ist es verkehrt
- o Hilflosigkeit - ist sie krank oder schlecht drauf, sind es die Hormone usw.?
- o Von der Betroffenen sollten die Signale eindeutig sein (auch umgekehrt gut!)
- o Wenn es ihr gut geht, dann muss ich ran
- o Klare Äußerungen von der Frau
- o Nichts beim Anderen automatisch voraussetzen
- o Mann wünscht sich manchmal die Krankheit, dass Frau weiß, wie es ihm daneben ergeht. (Hilflosigkeit)
- o Das Drama kommt regelmäßig wieder. Das geht an die Substanz. Der Partner ist daran beteiligt. Das Leben läuft nicht in geregelten Bahnen ab. Nichts kann man fest planen und einkalkulieren.
- o Chance als Reifungsprozess für Paar, Familie
- o Gespräche, Gefühle, Klärungen zwischen den Partnern sind wichtig. Mehr offene Kommunikation
- o Belastung nicht nur für die Partnerschaft, sondern auch für das ganze Lebensumfeld
- o Wenn der Partner offen ist, gibt es ein gutes Gefühl für die Betroffene
- o Misstrauen - mit wem kann Mann über die Situation (z. B. wenig Sexualität in der Partnerschaft) reden, ohne dumme Antworten, blödes Gerede?
- o Männer stehen oft mit dem ganzen Problem alleine da

- o Mann braucht noch Zeit und Raum für eigene Bedürfnisse, um für die Partnerin da sein zu können - zuverlässig, kraftvoll, hilfreich
- o Beide bzw. alle dürfen sich nicht von der Krankheit dominieren lassen. Ressourcen behalten, um noch geben zu können
- o Ich (der Partner/in) kann ihr Kraft geben, die Krankheit und sich selbst auszuhalten
- o Alles, was ich probiere, fruchtet nicht
- o Nicht davon laufen
- o Sie will, dass ich weiß, was sie will, ich sie verstehe, sie braucht Verständnis, Händchenhalten, dass ich mich auf sie einlasse
- o Der Partner/in soll für sie da sein: geistig voll kompetent, mitleidend, aber sich selbst nicht aufgebend
- o Lebenswerte - Spaß in der Beziehung fördern
- o Es wäre gut, wenn die Partner/innen auch an Selbsthilfegruppen betroffener Partner teilnehmen würden
- o Wenn Mann Probleme hat, sich zu öffnen, ist ein Gespräch z. B. über intime Themen schwierig
- o Bei Männergruppen findet er gleiche Interessen, Probleme, Sorgen, Wellenlänge, Offenheit
- o Frau hat oft Probleme, in akutem Fall den Wunsch nach Nähe, Geborgenheit, Fürsorge mit der gleichzeitig auftretenden Abwehrhaltung und dem Bedürfnis nach Ruhe und Alleinsein miteinander in Einklang zu bringen. Was erst recht bei anderen zu Missverständnissen führt.

Diesmal, im Jahr 2003, hat der Gesprächskreis in anderer Form stattgefunden, nämlich nur mit (männlichen) Partnern. Die Atmosphäre unterschied sich deutlich von der gemischten Gruppe. Die anwesenden Männer nutzten die Zeit ernsthaft und intensiv, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Die deutlichste Resonanz hieß: Endlich sind hier auch andere Männer mit ähnlichen Problemen, ich stehe damit nicht allein da. Die Lebensumstände, in denen die Erkrankung "Endometriose" eine Rolle spielte, waren sehr unterschiedlich und auch das Ausmaß der persönlichen Belastung der Frau und des Partners. Das Gespräch war freimütig und offen, auch über Sexualität und eigene Wünsche. Ein Teil des Gewinns für die Teilnehmer war, Erfahrungen auszutauschen, Tipps von erfahrenen Partnern zu bekommen.

Das nächste Mal treffen sich Interessierte bei der Tagung im September 2003 in Westerstede, Kontakt und Infos sind über die Beratungsstelle der *Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.* in Leipzig erhältlich.



Ihr Schmerz hat einen Namen. **Endometriose**

Die Arbeit vieler ehrenamtlicher Frauen hat sich gelohnt! Stolz präsentierte unser Verein zur Jahrestagung die neue Broschüre für betroffene Frauen, deren Partner und Angehörige.

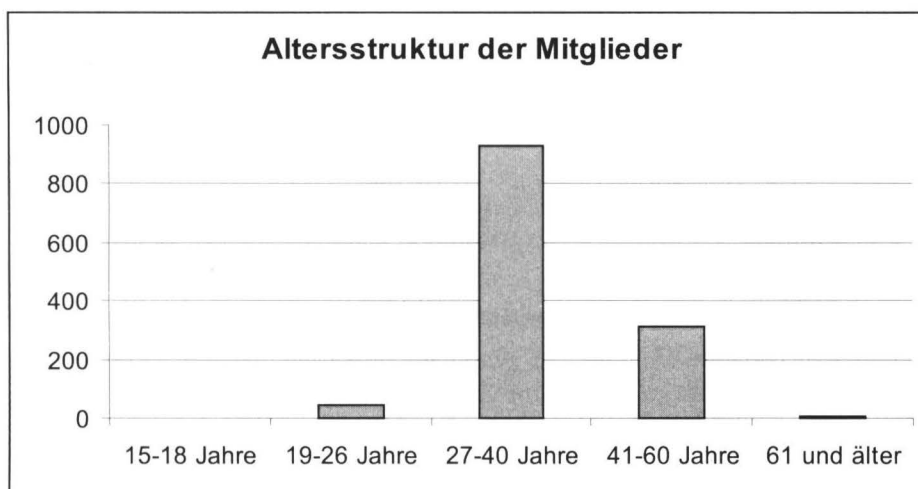
Diese Broschüre mit Erläuterungen zu den Symptomen, der Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten, den Folgen der Endometriose und vielen Informationen zu unserem Verein erhalten Sie in unserer Beratungsstelle, an unseren Informationsständen im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit oder per Post gegen Einsendung eines an Sie adressierten und mit 1,44 Euro frankierten A5-Rückumschlages.

Auszug aus dem Tätigkeitsbericht der *Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.* im Jahre 2002

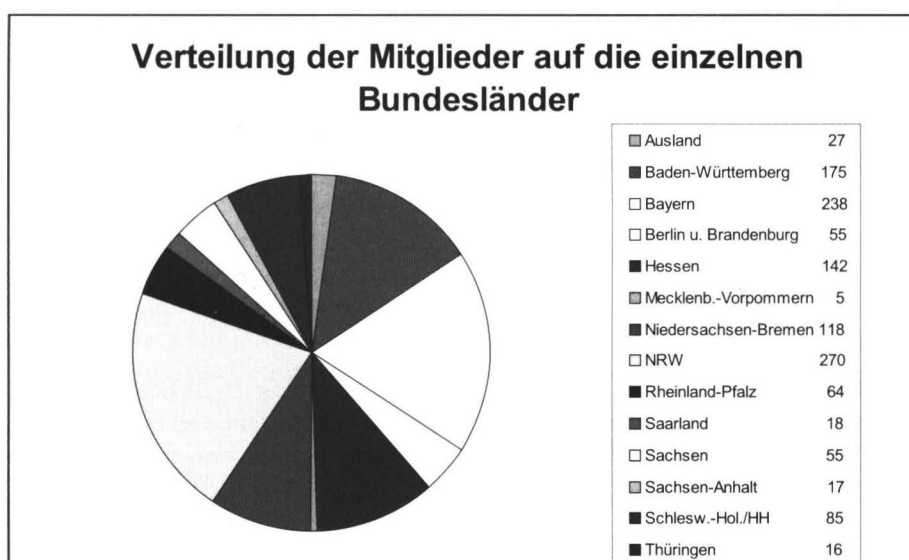
1. Mitgliederstruktur

Im Jahr 2002 wurden 127 neue Mitglieder aufgenommen. Am Ende des Jahres 2002 hatte der Verein 1.285 Mitglieder, davon 1.243 ordentliche, 24 außerordentliche und 18 Fördermitglieder. Es erfolgten 86 Kündigungen durch Mitgliedsfrauen. Wegen fehlender Beitragszahlungen wurden 14 Mitglieder von der Mitgliederliste gestrichen.

Die Altersstruktur der ordentlichen Mitglieder - also der betroffenen Frauen - ist aus der folgenden Grafik ersichtlich:



Aus der nun folgenden Grafik ist die Verteilung der Mitglieder auf die einzelnen Bundesländer ersichtlich:



2. Öffentlichkeitsarbeit

Der Vorstand, viele ehrenamtlich tätige Mitglieder sowie die Mitarbeiterinnen unserer Beratungsstelle leisteten eine kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit.

Im letzten Jahr wurden wir zunehmend zu Fortbildungsveranstaltungen für Ärzte an Universitäten und Kliniken eingeladen. Mit der Einladung verbunden war oftmals die Bitte, einen Vortrag über die Selbsthilfearbeit zu halten. Die Veranstaltungen waren für alle Patientinnen offen..

Bei allen Großveranstaltungen mit Schwerpunkt Endometriose, auf gynäkologischen Fachtagungen, Patientenforen und zahlreichen regionalen Gesundheits- und Selbsthilfetagen waren wir präsent. Wir haben uns mit eigenen Infoständen vorgestellt oder zumindest unser Informationsmaterial zur Auslage

gebracht. Herausragende Ereignisse waren unsere Teilnahme im April am Endometriose-Forum beim Internationalen Kongress für gynäkologische Endoskopie in Berlin, im Juni gemeinsam mit der *International Endometriosis Association* an der ESHRE-Konferenz in Wien, im September am Endometriose-Symposium in Berlin und im Dezember bei der Fortbildungsveranstaltung "Update Endometriose 2002" an der Universitätsfrauenklinik Erlangen-Nürnberg.

Wir haben für verschiedene Medien Interviews gegeben und fachliche Zuarbeit geleistet. So haben wir erreicht, dass das Thema Endometriose in den Medien immer präsenter wird. Artikel über unseren Verein und die Erkrankung Endometriose erschienen in verschiedenen, vornehmlich Frauenzeitschriften.

Der Vorstand präsentierte auch im vergangenen Jahr den Verein auf überregionaler und bundespolitischer Ebene. Im Februar hat Frau Jackisch einen Termin im Bundesgesundheitsministerium wahrgenommen. Die damalige Staatssekretärin hat sich unsere Anliegen und Probleme aufmerksam angehört, uns jedoch kaum Hoffnung auf eine unmittelbare Förderung gemacht. Wir haben uns aber vorgenommen, nicht locker zu lassen und in regelmäßigen Abständen um Unterstützung zu bitten.

Unsere Internetpräsenz wurde durch Frau Hoffmann aus Berching weiter verbessert. Auf unserer Homepage www.endometriose-vereinigung.de haben wir bis zu 450 Zugriffe pro Tag verzeichnet. Dies zeigt die Wichtigkeit dieses Mediums und die Verlagerung der Informationsbeschaffung der betroffenen Frauen und anderer Interessierter.

Unsere Mitgliederzeitschrift „*Endo-Info*“ haben wir dank des unermüdlichen Einsatzes vor allem von Frau Ziliack und Frau Heuscher im Jahr 2002 quartalsweise herausgeben können.

3. Vereinsarbeit nach der Strukturumwandlung

Seit Mitte des Jahres 2002 arbeiten wir mit zwei hauptamtlichen Mitarbeiterinnen, die die Geschäftsführung, die vorher im Ehrenamt geleistet wurde, in die Professionalität führen.

Frau Jackisch und Frau Lampe haben zunächst die gesamte Büroorganisation an die neue Struktur angepasst, eine Aktenordnung erstellt, Unterlagen gesichtet und geordnet. Die Geschäftsführung befindet sich gemeinsam mit dem Vorstand in einem Prozess der Neuordnung der Aufgabenbereiche mit dem Ziel, effizienter und mitgliederorientierter zu arbeiten.

Am Ende des Jahres begannen wir mit der Umstellung der Computerprogramme für die Mitgliederverwaltung und Buchhaltung auf ein einheitliches Programm. Dabei mussten die kompletten Daten aller Mitglieder neu eingegeben und an die Anforderungen des neuen Programms angepasst werden. Wir denken aber, dass sich der Aufwand gelohnt hat und nun nach den üblichen Anlaufschwierigkeiten eine bessere Mitgliederverwaltung gewährleistet ist.

4. Arbeit der Beratungsstelle

Die Mitarbeiterinnen unserer Beratungsstelle in Leipzig haben im Jahr 2002 ca. 2.000 Anfragen von Endometriose-Betroffenen sowie anderen Interessierten beantwortet. Davon waren ca. 400 schriftliche Anfragen, ca. 900 telefonische Anfragen und ca. 700 E-Mail-Anfragen. Darüber hinaus leisteten sie Öffentlichkeits- und Recherchearbeit.

Frau Jackisch hat gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle begonnen, die Arbeitsabläufe zu verbessern und eine bessere Betreuung der Endometriose-Betroffenen zu bieten. Der Schwerpunkt lag dabei auf der Unterstützung der Selbsthilfearbeit der Frauen in ihrem eigenen Umkreis bis hin zur Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

Im Dezember vergangenen Jahres hatten wir, wie leider jedes Jahr, Probleme mit der Finanzierung der Beratungsstelle. Der Grund dafür war das Auslaufen der beiden ABM-Stellen. Nach intensiven Gesprächen mit dem Arbeitsamt Leipzig konnten wir eine Weiterförderung der ABM-Stellen erreichen.

5. Finanzen

Die „Ausgabenpolitik“ unseres Vereins ist nach wie vor von Sparsamkeit mit dem Ziel der Schonung der Vereinsmittel geprägt. Für jedes Projekt und jede größere Ausgabe versuchen wir Fördermittel zu erhalten oder Sponsoren zu finden, ohne dabei unsere Unabhängigkeit in Gefahr zu bringen. Das erklärte Ziel des Vereines, frei von wirtschaftlichen und politischen Interessen Dritter für die Endometriose-Betroffenen tätig zu sein, verschließt uns manche Geldquelle.

Unsere oft zeitraubenden und zermürenden Bemühungen um Fördermittel haben zu dem Ergebnis geführt, dass wir für Frau Jackisch als Leiterin der Beratungsstelle und für alle Mitarbeiterinnen der

Beratungsstelle Lohnkostenzuschüsse und zum Teil auch Sachkostenzuschüsse erhalten haben.

Von den Krankenkassen haben wir Fördermittel in Höhe von 17.367,75 Euro im Rahmen der Selbsthilfeförderung gemäß § 20 Abs. 4 SGB V erhalten.

Den Einnahmen in Höhe von 156.426,73 Euro standen Ausgaben in Höhe von 150.846,76 Euro gegenüber, so dass sich im Jahre 2002 ein Überschuss von 5.579,97 Euro ergibt.

Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern, Personen und Unternehmen, die unsere Arbeit im vergangenen Jahr mit Sach- und Geldspenden unterstützt haben.

Viele Mitglieder zahlen freiwillig mehr als den jährlichen Mindestbeitrag von 40 Euro oder haben uns kleinere Geldbeträge zukommen lassen.

6. Projekte

Im vergangenen Jahr standen neben der Strukturumwandlung, über die wir schon ausführlich berichtet haben, das "Endometriose - Peer-to-Peer-Beratungstelefon", der Endometriose-Fragebogen und unsere Endometriose-Broschüre im Mittelpunkt unserer Arbeit.

a) Endometriose - Peer-to-Peer-Beratungstelefon

Am 1./2.11.2002 fand in Kassel der erste Workshop für Frauen, die am Aufbau und Betrieb des Beratungstelefons mitarbeiten wollen, statt (*siehe Bericht in der "Endo-Info 17", Anm. d. Red.*).

b) Endometriose-Fragebogen

Zur letzten Mitgliederversammlung hatten wir berichtet, dass dieses Projekt etwas ins Stocken geraten war. Am Abend nach der Mitgliederversammlung trafen sich noch vier Frauen mit Iris Brandes und besprachen die Möglichkeiten der schnellen Realisierung einer Studie und die möglichen Inhalte des Fragebogens. Als Ergebnis stand fest, dass die Erarbeitung des Fragebogens bis Ende Dezember 2002 erfolgen und der Fragebogen mit der ersten *Endo-Info* des neuen Jahres verschickt würde.

c) Endometriose-Broschüre

Nachdem wir zur letzten Mitgliederversammlung die Idee unseres neuen Gestaltungskonzepts sowie das Titelbild unserer neuen Endometriose-Informationsbroschüre vorgestellt hatten, galt es, die Inhalte der Broschüre zu erarbeiten. Dank der fachlichen Unterstützung von Frau Dr. Niehues und der Mitarbeit der in der Broschüre genannten Mitgliedsfrauen ist es uns gelungen, diese ansprechende Informationsbroschüre herauszugeben.

7. Danksagung

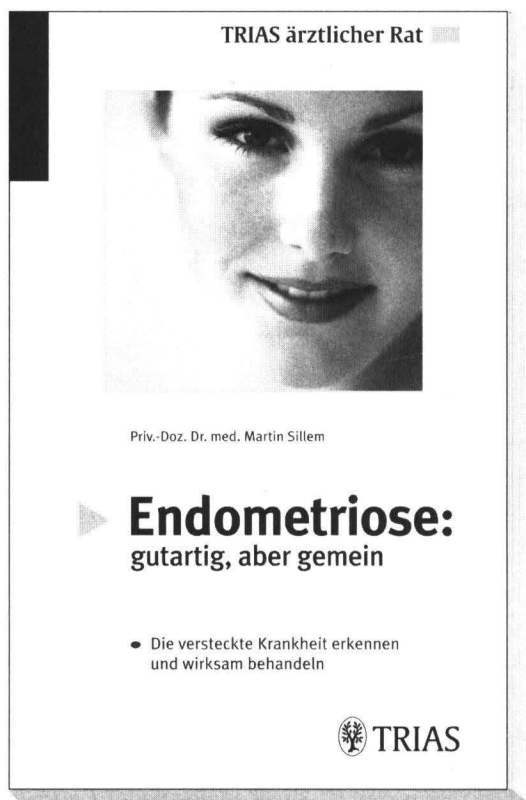
Unser Dank gilt allen, die die Arbeit unseres Vereines im vergangenen Jahr unterstützt und zur Weiterentwicklung des Vereines beigetragen haben, insbesondere

- den Vorstandsfrauen Nina K. Jurk, Rosi Batzler, Susanne Moerke, Ingeborg Heuscher
- Frau Birgit Hoffmann für die Betreuung unserer Homepage
- Frau Manuela Ziliack mit ihrem Team und Ingeborg Heuscher für die Redaktion der *Endo-Info*
- Frau Barbara Vogt für die Betreuung der internationalen Kontakte
- Frau Dr. Christiane Niehues für die Mitarbeit an unserer Informationsbroschüre
- Frau Dr. Christiane Niehues und Frau Susanne Knoff für die Mitarbeit am Workshop "Endometriose - Peer-to-Peer-Beratungstelefon"
- Frau Iris Brandes, für die Arbeit am Endometriose-Fragebogen
- den Mitgliedern des Fachlichen Beirates
- den Ansprechfrauen der Selbsthilfegruppen
- allen ehrenamtlich tätigen Mitgliedern
- der Geschäftsführung, Frau Anja Lampe und Frau Doreen Jackisch
- den Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle Frau Heider, Frau Kiebler-Thalheim und Frau Kubig.



Anja Lampe berichtet über die Vereinsarbeit

Der kompetente Expertenrat zum Thema Endometriose

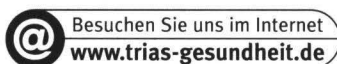


Mit dem Wissen dieses Ratgebers werden Sie ärztliche Maßnahmen besser verstehen:
Er greift Fragen betroffener Frauen auf, zu deren Beantwortung die Sprechstunde nicht ausreicht.

- Verständliche Infos über Entstehung, Diagnose und Verlaufsformen
- Vorstellung der wirksamsten Behandlungsmöglichkeiten
- Ausführliche Behandlung des Aspektes "Endometriose als Ursache von Kinderlosigkeit?"

88 S.
€ 12,95[D] / SFr 22,70
ISBN 3-8304-3095-7

In Ihrer Buchhandlung
oder bei MVS Medizinverlage Stuttgart
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart



Die Second-Opinion-Sprechstunde am Internationalen Zentrum für Frauengesundheit*(IZFG) in Bad Salzuflen

von Dr. Christiane Niehues, Initiatorin der Second-Opinion-Ambulanz

Unter Second-Opinion (engl. „zweite Meinung“) versteht man eine zweite unabhängige ärztliche Auskunft zu einer medizinischen Frage. Bei einer speziellen Sprechstunde am IZFG geht es um schwierige gynäkologische Themen, z. B. die Art einer Therapie, die Notwendigkeit einer Operation oder diagnostische Maßnahmen.

Wir wollen die Rat suchende Frau - also die Patientin - mit unseren Beratungen in die Lage versetzen, selbst zu entscheiden. Sie soll alle benötigten Informationen erhalten, um guten Gewissens eine sogenannte "informierte Entscheidung" zu fällen. Wir möchten ihr hierfür einen Orientierungsrahmen bieten - mit medizinischen Auswertungen, Gesprächen, Empfehlungen und Erfahrungen.

Wie sieht die Beratung konkret aus?

Bei der telefonischen Voranmeldung werden die Frauen gebeten, Befunde, OP-Berichte etc. mitzubringen. Sie können so bei den Überlegungen berücksichtigt werden. Gern kann eine Person des Vertrauens an der Beratung teilnehmen.

Ein Beratungstermin dauert 45 bis 60 Minuten. Er umfasst in der Regel eine gynäkologische Untersuchung, eventuell auch eine Ultraschall-Untersuchung.

Wichtig ist zunächst, die genaue Fragestellung der ratsuchenden Frau zu ermitteln. Bei der Überlegung "Operation ja oder nein?" ist begleitend zur gynäkologischen Diagnose auch die persönliche lebensgeschichtliche Situation mit zu berücksichtigen. So stellt sich etwa bei der Endometriose-Erkrankung für viele jüngere Frauen die Frage, auf welche Weise und mit welchen Erfolgschancen sich ein aktueller Kinderwunsch realisieren lässt. Oder um ein anderes Beispiel zu nennen: Blutungsstörungen können Folge einer seelischen Drucksituation der Frau sein. Die zugrunde liegenden Probleme lassen sich allerdings nicht mit der Entfernung des Ausdruckorgans Gebärmutter entschärfen. Es entstehen hiermit sogar neue gesundheitliche Beschwerden.

Nach der Klärung der genauen Problemstellung werden unklare medizinische Sachverhalte in verständlicher Weise erläutert, anschließend gemeinsam verschiedene mögliche (Be-)Handlungswege entwickelt und erörtert. Die Ergebnisse des Beratungstermins werden auf Wunsch schriftlich festgehalten und der Patientin zur Verfügung gestellt. Einzelne Fragestellungen können auch telefonisch geklärt werden.

Seit dem Jahr 2000 nutzten über 400 Frauen die Möglichkeit dieser speziellen Sprechstunde. In den meisten Fällen ging es um die Themen Endometriose, Myome, Probleme nach gynäkologischen Eingriffen, Hormonersatztherapie und Brustkrebs. Zur Zeit wird eine wissenschaftliche Studie durchgeführt, um die Wirksamkeit der Second-Opinion-Ambulanz zu dokumentieren.

Über die erbrachte medizinische Leistung wird eine Rechnung erstellt, die von den Krankenkassen teilweise, von Privatversicherungen immer erstattet wird.

* Das IZFG ist ein Expo-Projekt und wurde 1999 als gGmbH durch die Stadt Bad Salzuflen, das Staatsbad und die Mediengruppe als Gesellschafter gegründet. Ziel des IZFG ist es, durch verschiedene Frauengesundheitsprojekte so genannte „Modelle guter Praxis“ zu entwickeln und zu erproben, um sie dann in das Gesundheitssystem integrieren zu können.

AUFRUF

Mit der *Endo-Info 17* wurde unser **Endometriose-Fragebogen** an 1.250 Betroffene verschickt. Bisher haben wir ca. 430 Fragebögen zurück erhalten.

An alle Frauen, die ihren Fragebogen noch nicht ausgefüllt und zurückgeschickt haben: Bitte holen Sie es schnell nach! Auch nach Ablauf der Rücksendefrist können Ihre Angaben noch berücksichtigt werden. Wir versichern, dass Ihre Daten anonym behandelt und ausgewertet werden!

Je mehr Frauen antworten, desto breiter wird die Datenbasis für die wissenschaftliche Auswertung und desto größer wird die Aussagefähigkeit unserer Studie. Erste Ergebnisse werden wir zum 5. Deutschen Endometriose-Kongress im Herbst in Westerstede veröffentlichen.

Erfahrungs - bericht

Zum Wunschkind durch Akupunktur und Chinesische Medizin!

Mitglied Nr. 1293

Als ich auf Mitte Dreißig zuging, waren wir bereit für ein Kind. Ich setzte die Pille ab und hatte wieder regelmäßige Zyklen, allerdings ab kurz nach dem Eisprung (ca. 19. Tag) jedes Mal eine Schmierblutung, die aber nach Aussage der damaligen Ärztin nichts zu bedeuten hatte.

Als ich nach zwei Jahren immer noch nicht schwanger war und die Ärztin meinte, ich solle mich nicht unter Psychostress setzen, aber nichts unternahm außer einem Ultraschall, wechselte ich den Arzt. Der neue Arzt stellte eine Gelbkörperschwäche fest und behandelte mich einige Zyklen mit Clomifen - trotz jeden Monat heranreifenden Eis und Terminüberwachung ohne Erfolg. Übrigens mit schrecklichen Stimmungsschwankungen verbunden.

Nach einem weiteren Jahr des Probierens meinte der Arzt, man müsse eine Bauchspiegelung durchführen, um die Eileiterdurchgängigkeit zu prüfen. Dieser Eingriff, der viel weniger belastend war als die bereits durchgeführten Hormonbehandlungen, brachte Endometriose in der Scheide, am Blasendach und im Douglas-Raum zu Tage, außerdem einen verschlossenen Eileiter. Das Stichwort Endometriose war vorher noch nie gefallen. Ich besorgte mir Literatur und fand den Hinweis auf die *Endometriose-Vereinigung*, von den Ärzten erfuhr ich wenig. Symptome habe und hatte ich keine (als Teenager hatte ich starke Menstruationsbeschwerden, aber ob die mit der Endometriose zusammenhängen, kann man nicht mehr feststellen).

Nach dieser Diagnose folgte das wohl Übliche: 3 Monate "Wechseljahre" mit Enantone, 5 Monate nach der Spiegelung die Bauchoperation (Laparotomie). Ob diese wirklich eine Verbesserung meiner Schwangerschaftschancen bringen würde, sagte mir niemand so recht, es müsse sein, hieß es nur. Schwer, sich für eine OP zu motivieren, wenn man eigentlich keine Beschwerden hat und der Erfolg unsicher ist!

Die relativ schwere Operation überstand ich gut, aber noch als ich halb in der Narkose lag, erklärte man mir, es gebe nur einen Weg zum Wunschkind - auch angesichts meines Alters (damals 37): IVF! Wozu dann die OP, dachte ich! Übrigens war

der Eileiter nach dieser Behandlung wieder offen (was ich erst nach einigen Tagen zufällig erfuhr).

Die Ärzte drängten mich zu einem Beratungstermin in der Klinik wegen IVF, die wir eigentlich als Methode ablehnten, da ich sie erstens für extrem künstlich und belastend, zweitens aus Glaubensgründen für bedenklich halte. Mein - inzwischen noch mal ein anderer - Frauenarzt meinte, er würde jetzt erstmal gar nichts machen. Also: von "gar nichts machen" bis IVF gingen die ärztlichen Ratschläge!

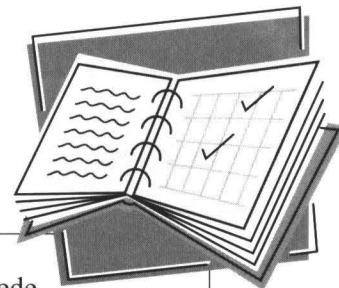
Die auf unseren Wunsch dann zunächst zweimal durchgeführte Insemination war erfolglos und psychisch für uns schon derart belastend, dass wir die Nase voll hatten und einen anderen Weg beschritten: Chinesische Medizin samt Akupunktur (die in der Klinik mit "können Sie vergessen" abgetan wurde). Wir waren dazu bei "echten" Chinesen", mit denen man nur per Dolmetscher bzw. auf Englisch kommunizieren konnte und die, wie man gleich spürte, einen anderen Zugang zur Akupunktur haben als ein Europäer. Voraussetzung war, dass bei mir die Organe ja in Ordnung waren. Kaum zu glauben: nach einem Behandlungs-Zyklus, in dem mein Mann (dessen Spermogramm auch nicht ganz perfekt war) und ich zweimal wöchentlich akupunktiert wurden (insgesamt 12 - 15 Mal) und chinesische Medizin einnahmen, war ich schwanger!

Ich hatte eine völlig unproblematische Schwangerschaft und bin nun mit 39 Jahren Mutter eines gesunden Mädchens geworden!

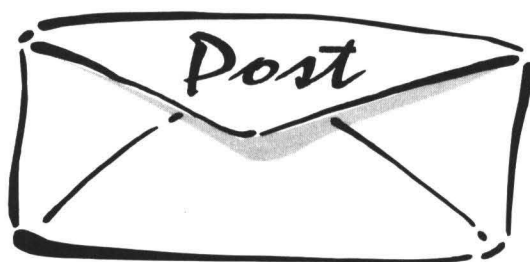
Die Akupunkturbehandlung muss man selbst finanzieren, wohingegen die wahnsinnig teuren Hormonkeulen ohne Widerspruch von der Krankenkasse übernommen werden, obwohl auch hier kein Erfolg garantiert ist. Auch hat unsere Therapie der Kasse viel Geld gespart. Aber hier ist wohl noch ein weiter Weg zu beschreiten.

Übrigens ein Dank an Prof. Keckstein, dem ich nach meiner Operation geschrieben und um Rat gefragt hatte. Er hat mir sehr freundlich geantwortet und sich dann über meine Schwangerschaft ebenfalls gefreut!

---Termine---Termine---Termine---



26.09.03 - 27.09.03	5. Deutscher Endometriose-Kongress in Westerstede Eintritt für Betroffene kostenlos!
08.10.03 - 12.10.03	Schmerzkongress in Münster
01.11.03 - 02.11.03	Mitgliederversammlung des Arbeitskreises Frauengesundheit (AKF e. V.) und 10. Jahrestagung "Lust auf Dialog- Frauengesundheit und Migration" in Berlin
22.11.03 - 23.11.03	Endometriose-Seminar in Bad Schwalbach (Programm auf Seite 23)
20.03.04 - 24.03.04	Mitgliederversammlung und Jahrestagung unseres Vereins Leipzig
24.04.04 - 27.04.04	4th World Congress of Controversies in Obstetrics, Gynecology and Infertility in Berlin



Seit Jahren leide ich an geringer Endometriose mit massiven Schmerzzuständen. Nach rigoroser Hormontherapie ist vor einer Woche eine erneute Bauchspiegelung gemacht worden. Der Bauch sieht nun gut aus - aber die darauf erfolgte Periode war wieder mit starken, ziehenden Schmerzen verbunden.

Wer hat Erfahrung damit und weiß, ob es sich evtl. um Endometriose in/an der Gebärmutter handelt? Kennt jemand Untersuchungsmethoden ohne OP, die darüber Aufschluss geben?

Antworten an die Beratungsstelle unter Hinweis 440

Bei mir waren die Tuben verklebt, meine Periode hatte ich bis einen Monat vor der Schwangerschaft ca. 2,5 Monate durchgehend. Eine Freundin empfahl mir einen Tee aus dem Buch „Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern“ von Maria Treben.

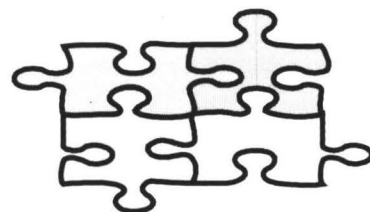
25 g Schafgarbe, 25 g Salbei, 25 g Melisse, 25 g Arnikablüten, 25 g Isländisches Moos, 50 g Baldrianwurzel gut mischen: Morgens nüchtern eine ½ Stunde vor dem Frühstück eine Tasse gebrühten Tee trinken.

Persönlich bin ich absolut überzeugt, dass mir der Tee geholfen hat, deshalb möchte ich ihn gerne weiterempfehlen und würde mich über eine Info freuen, wem der Tee auch Erfolg gebracht hat.

Antworten an die Beratungsstelle unter Hinweis 903

In eigener Sache: Die in der *Endo-Info* veröffentlichten persönlichen Berichte und Leserbriefe geben lediglich die persönliche Meinung und Erfahrung der entsprechenden Mitglieder wieder. Diese stimmen nicht in jedem Fall mit der Meinung der *Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.* überein. Die Redaktion behält sich das Recht vor, eingesandte Beiträge abzulehnen, zu kürzen oder sie sinnvoll zu ändern. Bitte geben Sie uns mit Ihrer Post, sofern gewünscht, eine Abdruckgenehmigung.

Neues von der Selbsthilfearbeit



Terminankündigung für Leiterinnen und Ansprechfrauen von Endometriose-SHG's

Vom 26.- 27. September 2003 findet in Westerstede der 5. Deutsche Endometriosekongress statt. Die *Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.* ist als Mitveranstalter benannt.

Ich möchte alle Leiterinnen und Ansprechfrauen von Endometriose-Selbsthilfegruppen herzlich einladen, an diesem Kongress teilzunehmen.

Die Teilnahme ist für Betroffene kostenlos! Durch die Teilnahme gibt Ihr vor der Ärzteschaft Zeugnis über Eure und natürlich auch die deutschlandweite Selbsthilfearbeit ab. Es besteht die Möglichkeit, Neuigkeiten sowie Informatives aus erster Hand zu erfahren. Aber auch Fragen und kritische Anmerkungen können vor Ort gestellt werden. Ihr könnt Kontakte zu Ärzten in Eurer Umgebung aufbauen bzw. diese kennen lernen.

Innerhalb dieses Kongresses bieten wir am Samstag, dem 27.09.2003 in der Zeit von 10.30 -12.00 Uhr einen Workshop für Leiterinnen/Ansprechfrauen von Selbsthilfegruppen an. Das Thema gestaltet sich gern nach Euren Wünschen. Bitte teilt mir umgehend mit, über welche Themen Ihr innerhalb der Selbsthilfearbeit mehr wissen möchtet. Letzter Termin für diese Themensammlung ist der 30. Juni 2003.

Wir erhalten in den nächsten Wochen die Flyer für den Endometriosekongress. Gern gibt die Beratungsstelle dann weitere Auskünfte über den Ablauf.

Doreen Jackisch, Leiterin der Beratungsstelle

Selbsthilfegruppe in Dresden gegründet

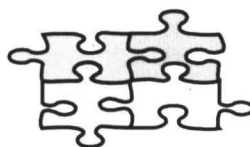
Die Leiterin der Beratungsstelle wurde im April 2003 zu einem Gesprächskreis in das Frauen- und Mädchen-Gesundheitszentrum e. V. Dresden, kurz Medea genannt, eingeladen. Frau Jackisch beantwortete die Fragen der anwesenden Frauen, gab Hinweise und berichtete über die Arbeit der *Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.* Durch die gute Informationsarbeit von Frau Münzel, ehrenamtliche Mitarbeiterin bei Medea, hat ein Arzt aus dem Dresdener Umland seine unterstützende Hilfe angeboten.

In Dresden hat sich nun eine neue Selbsthilfegruppe gegründet. Bei der nächsten Zusammenkunft werden Ideen für die weitere Arbeit gesammelt, z. B. soll die Ernährung oder auch die Schmerzbewältigung ein zukünftiges Monatsthema sein.

Die Treffen finden derzeit einmal monatlich in den Räumlichkeiten von Medea, Prießnitzstr. 55 in 01099 Dresden statt. In der Kennenlernphase ist Frau Münzel Ansprechfrau.

Die Termine erfahren Sie über Tel. (03 51) 8 49 56 79.

Die Gruppe freut sich auf interessierte Frauen.



In folgenden Städten wollen Mitglieder eine Selbsthilfegruppe aufbauen oder "wiederbeleben":

Auerbach (Vogtland)
Braunschweig
Cottbus
Cuxhaven
Düsseldorf
Hameln

Hof
Minden
Neustadt an der Weinstraße.
Papenburg/Emsland
Suhl

Selbsthilfegruppen suchen Verstärkung

- Aachen
- Aschaffenburg
- Augsburg/ Stadtbergen
- Bautzen
- Berlin
- Bielefeld
- Brüggen/Krs. Viersen
- Chemnitz
- Dresden
- Eisenach
- Essen
- Frankfurt/M.
- Freiburg
- Flensburg
- Gifhorn
- Halle/Saale
- Hamburg
- Hamm
- Hanau
- Hannover
- Heidelberg
- Hof
- Kassel
- Köln
- Konstanz
- Kronach
- Lampertheim
- Leipzig
- Lübeck
- Mannheim
- Marburg
- München
- Münster
- Nienburg
- Nürnberg
- Oldenburg
- Oranienburg/ Veltens
- Osnabrück
- Pforzheim
- Ravensburg
- Saarbrücken
- Schaumburg/ Stadthagen
- Schweinfurt
- Siegen
- Stuttgart
- Sulingen
- Westerstede
- Wiesbaden
- Würzburg
- Wuppertal

CH - Zürich

A - Debant
A - Dornbirn
A - Graz
A - Krems
A - Linz
A - Salzburg
A - Wien
I - Milano
B-Jette



Bildung von Strukturen auf Länderebene

Lieber Mitgliedsfrauen, liebe Mitglieder, nach unserer Jahrestagung möchte der Vorstand noch einmal etwas ausführlicher zur Thematik „Regionalisierung“ Stellung nehmen.

Da es offensichtlich auch im Nachgang der Jahrestagung Diskussionsbedarf zu diesem Thema gibt, möchten wir gerne allen unseren Mitgliedern die derzeitige Situation und den Stand der Dinge noch einmal verständlich darlegen.

Das Thema „Regionalisierung“ beschäftigt den Vorstand ja bekanntermaßen schon länger. Eine Regionalisierung würde unserer Vereinigung und damit den betroffenen Frauen viele Vorteile bieten.

Auf Länderebene gibt es weitere Fördermöglichkeiten, die es für einen bundesweiten Verein nicht gibt. Regionale Aktivitäten oder Projekte könnten anders, unabhängiger und intensiver umgesetzt werden als bisher. Allerdings muss eine Regionalstruktur in einen gesetzlich - rechtlichen Rahmen gebracht werden. Das bringt viele Rechte, aber auch einige Pflichten mit sich.

Ein erster Schritt auf diesem Weg war der Versuch, Landesbeauftragte zu finden und zu ernennen. Am Ende scheiterte dieser Versuch u. a. daran, dass die potenziellen Landesbeauftragten nicht mit der erarbeiteten Geschäftsordnung (sie fühlten sich gegängelt) einverstanden waren. Dies brachte wiederum den Vorstand in Schwierigkeiten, da die angedachte Struktur rechtlich nur mit einer klaren Geschäftsordnung, die Rechte und Pflichten beider Seiten regelt, durchzuführen gewesen wäre.

Inzwischen haben wir uns weiter intensiv mit dem Thema beschäftigt. Dabei haben wir uns an anderen großen Patientenorganisationen orientiert (z. B. Deutscher Diabetikerbund). Der einzig rechtlich durchführbare Weg für eine Regionalisierung ist die Gründung von Landesverbänden, in Form von eingetragenen Vereinen (e. V.).

Im Moment arbeiten wir als bundesweite Vereinigung daran, die Gründung von Landesverbänden in den einzelnen Bundesländern voranzubringen und zu unterstützen. Die Überlegungen beinhalten Fragen wie z. B. die Entlastung der Vorstände auf Länderebene von den administrativen Dingen oder der Service unserer bundesweiten Vereinigung für die Landesverbände.

Der entscheidende Vorteil eines Landesverbandes liegt darin, dass selbstständig regionale Aktivitäten bestimmt, Fördermittel beantragt und Projekte in die Wege geleitet werden können. Die Verant-

wortung dafür bliebe im jeweiligen Bundesland beim Landesverband.

Die *Endometriose - Vereinigung Deutschland e. V.* könnte als Dachverband die überregionalen Aufgaben wahrnehmen und hätte wiederum viel größeren Einfluss bei z. B. gesundheitspolitischen Entscheidungsträgern.

Oft haben wir den Vorwurf gehört, nicht spontan genug zu sein, Leute auszubremsen und die Arbeit in den Regionen nicht voran zu treiben. Wir können immer wieder nur an das Ziel der *Endometriose - Vereinigung* erinnern: Anerkennung und Verbesserung der Situation der Endometriosebetroffenen und deren Angehörigen auf allen Ebenen zu erreichen durch eine von Interessen Dritter unabhängige Arbeit!

Um wirklich längerfristig etwas zu verändern, müssen Prioritäten gesetzt werden. Auch wenn das mitunter der Verzicht auf einige Ziele und dafür Konzentration der Ressourcen bedeutet, denn letztlich ist weniger mehr!

Leider ist es uns bisher nicht gelungen, das „Landesnetzwerk Endometriose“ in Baden-Württemberg, eine Privatinitiative von Rosi Batzler, in seiner jetzigen Form in die *Endometriose - Vereinigung* zu integrieren. Es fehlen die rechtlichen Strukturen. Ohne diese Strukturen ist aber eine Integration auf Grund vieler rechtlicher Dinge ausgeschlossen und eine Kooperation erheblich erschwert. Frau Batzler ihrerseits sieht sich jedoch derzeit nicht in der Lage, einen Landesverband zu gründen. Das ist schade, da wir gleiche Ziele verfolgen und lieber unsere Kräfte bündeln würden.

Der Weg der *Endometriose - Vereinigung Deutschland e. V.* muss zukunftsorientiert sein. Wir können nur als gut organisierte bundesweite Patientenorganisation auch überregional etwas erreichen.

Vielleicht finden sich in Baden-Württemberg noch weitere aktive Mitgliedsfrauen, die gemeinsam mit Frau Batzler einen Landesverband gründen. Und damit das Landesnetzwerk an die *Endometriose - Vereinigung Deutschland e. V.* anbinden.

Weiterhin möchten wir dringend alle Mitglieder in ihrem eigenen Interesse bitten, über die Gründung von Landesverbänden nachzudenken. Und wir möchten Sie ermutigen, im Sinne des gemeinsamen Anliegens Verantwortung zu übernehmen. Setzen Sie sich dazu mit dem Vorstand in Verbindung! Wir werden Sie unterstützen!

Unsere Vision ist, eine starke, unabhängige Patientenorganisation zu bilden, die es schafft, von Ärzteschaft und Politikern ernst genommen zu werden. Ein Stück Weg haben wir bereits geschafft, die Ärzteschaft hört zu, aber das größere Stück Weg liegt noch vor uns. Wir möchten es GEMEINSAM mit Ihnen gehen.



Im März 2003 gab es eine personelle Veränderung in der Beratungsstelle. Nachdem Frau Kunz kurzfristig ausgeschieden ist, haben wir eine neue ABM-Mitarbeiterin, Frau Möschke. Sie wird uns vor allem im Bereich Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

Ebenfalls im März 2003 hat das „Endometriose - Peer-to-Peer-Beratungstelefon“ seine Arbeit aufgenommen. Deshalb veränderte sich die Beratungszeit unserer Beratungsstelle.

Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle sind am Montag und Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr sowie am Dienstag von 13.00 bis 15.00 Uhr zu erreichen.

Zusätzlich bieten wir am Mittwoch und/oder Donnerstag in der Zeit von 18.00 bis 20.00 Uhr Beratung durch unsere selbst betroffenen Beraterinnen am „Endometriose-Peer-to-Peer-Beratungstelefon“. Die jeweils aktuellen Telefonnummern der Beraterinnen erfahren Sie von den Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle oder über den Anrufbeantworter unter Tel. (03 41) 3 06 53 04.

Unser Projekt „Endometriose - Peer-to-Peer-Beratungstelefon“ läuft!

..... und es läuft sehr gut. Seit dem 19. März 2003 beraten wöchentlich Mitgliedsfrauen, welche zum 2. Workshop im Februar 2003 erfolgreich ihre Ausbildung zur Beraterin abgeschlossen haben.

Mittlerweile können wir über erste Erfahrungen berichten. Die Resonanz ist außerordentlich positiv. Betroffene, die dieses Angebot nutzten, äußerten ihre Zufriedenheit darüber, u.a. endlich eine verständnisvolle Zuhörerin gefunden zu haben. Vereinzelt teilten uns bereits Selbsthilfegruppen mit, dass sie aufgrund des Beratungstelefons mehr Zuspruch verzeichnen konnten. Außerdem haben wir in der Beratungsstelle festgestellt, dass nach fast jedem Beratungsabend neue Mitgliedsanträge eingehen.

Die durch Fachkräfte ausgebildeten Beraterinnen sitzen ein- bis zweimal in der Woche in den Abendstunden am Telefon und beraten über zwei Stunden. Im Anschluss können sie ihre Standby-Beraterin anrufen, um über das soeben Erlebte in einem geschützten Rahmen zu sprechen. Die Beraterinnen konnten sich anlässlich der Jahrestagung im April in Leipzig bereits auch einer kurzen Supervision durch die begleitenden Psychologinnen unterziehen.

Wir wollen in Zukunft unser Angebot weiter ausbauen und beabsichtigen, das „Endometriose - Peer-to-Peer-Beratungstelefon“ täglich zu schalten. Die Beratungszeiten sowie die dazugehörigen Telefonnummern erfahren Sie über den Anrufbeantworter unserer Beratungsstelle, also unter der Rufnummer (03 41) 3 06 53 04. Bitte empfehlen Sie unser neues Angebot weiter!

Doreen Jackisch, Koordinatorin des Beratungstelefons



Die Teilnehmerinnen des 2. Workshops

5. Deutscher Endometriose-Kongress in Westerstede am 26./27.09.2003

Ein großer Höhepunkt in diesem Jahr wird der 5. Endometriose-Kongress in Westerstede sein.

Der Kongress beginnt am Freitag, 26.09.2003 um 9.00 Uhr in den Kongressräumlichkeiten des Hotel Voß und endet am Samstag, 27.09.2003 gegen 17.00 Uhr.

Die *Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.* wurde auch dieses Mal zur Mitarbeit eingeladen. Wir halten an beiden Tagen mehrere Referate und veranstalten zwei Workshops (siehe am Ende des Programms). Außerdem können sich Lebenspartner von Betroffenen am Rande dieses Kongresses zu einer lockeren Gesprächsrunde treffen.

Patientinnen erhalten freien Eintritt zu diesem Kongress und wir möchten Sie ermutigen, diese Chance wahrzunehmen. Je mehr Betroffene und ihre Angehörigen auf dem alle zwei Jahre stattfindenden Kongress anwesend sind, umso mehr Gewicht erhält unser Wort. Durch eine hohe Präsenz können wir intensiveren Druck auf die Ärzteschaft und eine Veränderung unserer Situation bewirken.

Uns liegt zur Zeit nur ein vorläufiges Programm des Kongresses vor, aus dem wir Ihnen die verschiedenen, aus unserer Sicht interessante Themen vorstellen:

Freitag, 26.09.2003

Endometriose - ein wissenschaftlich ungelöstes Problem

Vorträge: Angiogenese bei Endometriose; Prostaglandine und Endometriose; Endometriose - eine Stammzellerkrankung?

Endometriose - ein interdisziplinäres Problem

Vorträge: Darmendometriose; Blasenendometriose; Differentialdiagnose Unterbauchschmerz

Endometriose - ein Problem für Arzt und Patientin

Vorträge: Problem der endoskopischen Fehldiagnosen; Leben mit einer chronischen Krankheit; Psychosomatik und Endometrioseprobleme

Samstag, 27.09.2003

Endometriose - Probleme der medikamentösen Behandlung

Vorträge: symptomatische Endometriosetherapie; zukünftige Therapieoptionen; Behandlung der Menstruationsbeschwerden; Behandlung der chronischen Unterbauchschmerzen

Endometriose - Probleme der Sterilität

Vorträge: Stellenwert der Mikrochirurgie; Stellenwert des Zyklusmonitoring und der Optimierung; Stellenwert von IVF-ET

Round-Table-Diskussion: Richtlinien für die tägliche Praxis

Vorträge: Optimierung endoskopischer, mikroskopischer und biochemischer Diagnostik, praktische Behandlungsempfehlungen

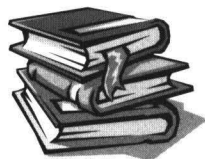
Seminare zu praktischen Themen wie:

Kontrazeption und Endometriose; Hormonsubstitution bei Endometriosepatientinnen; Phytotherapie

Die "Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V." plant am Samstag zwei Workshops für:

Leiterinnen von Selbsthilfegruppen (Thema wird noch bekannt gegeben)
Patientinnen „Erwartungen der Endometriosepatientinnen an die ärztliche Behandlung“

Buchtipp -- Buchtipp -- Buchtipp -- Buchtipp -- Buchtipp -- Buchtipp



Endometriose: gutartig, aber gemein

PD Dr. med. Martin Sillem

TRIAS Verlag

ISBN 3-8304-3095-7

(Neue Auflage)

12,95 €

Wer dieses Buch zur Hand nimmt, der findet einen Ratgeber, der neben wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Entstehung und den Verlauf der Endometriose Behandlungsmethoden preisgibt, aber dabei trotzdem sensibel und einfühlsam wirkt. Frauen, die mit dieser Erkrankung unter unsäglichen Schmerzen leiden, finden sich in diesem Buch mit ihren Problemen gut dargestellt. Mit dem Verstehen ihrer eigenen Erkrankung werden sie in die Lage versetzt, ihren Körper besser kennen zu lernen und damit die Möglichkeiten und Maßnahmen, aber auch die Grenzen einer Behandlung zu akzeptieren und mit dem Hintergrundwissen für sich selbst die richtige Entscheidung zu finden.

Viele Fragen, die bisher für die einzelne Leserin offen geblieben sind, weil sie z. B. noch auf der Suche nach dem richtigen Arzt ist oder weil die Sprechstunde beim Arzt oft nicht ausreicht, werden recht anschaulich erklärt.

Das Buch hilft, im Wirrwarr der Informationen zu dieser Erkrankung zurecht zu kommen und kann Erklärungen des eigenen Arztes intensivieren und verdeutlichen.

Wer kann helfen? Wer weiß, wo diese Mitgliedsfrauen zu erreichen sind?

Diese Mitglieder sind unbekannt verzogen.

Name	bisheriger Wohnort
Bugar, Christine Marie	Neu-Ulm
Herfurth, Claudia	Berlin
Herold, Tanja	Kiel
Jacob, Silke	Flintbek
Johnßen, Ines	Hamburg
Pelkum, Nadine	Dülmen
Pezzotta, Sonia	Dachau
Rabenstein, Sabine	Wielenbach
Reitsma, Erica	Hürth

Die *Endo-Info* konnte ihnen leider nicht zugestellt werden. Falls Sie wissen, wo wir diese Damen finden können, rufen Sie bitte in der Beratungsstelle an. Danke!

Impressum

Herausgeber

Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.

Bernhard-Göring-Str. 152, 04277 Leipzig

Tel./Fax (03 41) 3 06 53 04

Bankverbindung

Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 860 205 00, Konto 3 558 800

Homepage

www.endometriose-vereinigung.de

E-Mail

endometriose@t-online.de

Vorstand

Nina K. Jurk, 1. Stellv. Vorsitzende

Rosemarie Batzler, 2. Stellv. Vorsitzende

Ingeborg Heuscher, Schriftführerin

Susanne Moercke, Schatzmeisterin

Redaktion

Manuela Ziliack, Stefanie Vogel, Violetta Sudmann, Frauke Bustorf-Hofmann

Druck

Druckerei Schwarze und Körner GbR, Leipzig

Auflage

erste Auflage 2.000 Exemplare

Erscheinungstermine

März, Juni, September, Dezember

Nächster Redaktionsschluss

18.07.2003

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Liebe LeserInnen,

der hier in drei Fortsetzungen vorgestellte Vortrag ist eine zusammenfassende Darstellung der ganzheitlichen Sichtweise des Arztes für Naturheilkunde zur Endometriose-Erkrankung sowie seiner Therapiewege und -erfahrungen.

Sein Ansatz besteht aus den folgenden Grundsätzen:

1. Umstellung auf naturnahe Kost ohne chemische Zusatzstoffe, am besten aus ökologischem Anbau. Ausreichende Trinkmenge reinen Wassers, möglichst mehr als 1,5 l pro Tag. Sport oder Bewegung an frischer Luft bzw. alternativ gezielte Atemübungen zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung.
2. Eine dreimonatige Kur mit so genannten hypoallergenen orthomolekularen Therapeutika hoT, d. h. mit reinen Spurenelementen, Mineralien usw. ohne chemische Zusatzstoffe oder Fertigungshilfsmittel.
3. Im Rahmen dieser Kur wird zunächst eine bessere Regulationsfähigkeit des Körpers mit dem so genannten Wohlfühlpaket angestrebt und anschließend eine so genannte Orthomolekulare Darmsanierung (ODS) in zwei Schritten für den Dünndarm sowie für den Dickdarm durchgeführt.

Für an diesen Therapien Interessierte empfiehlt es sich, die Texte zu sammeln, da jeder einzelne Abschnitt nur jeweils einen Ausschnitt aus dem Gesamt Vortrag zeigt. Erst der vollständige Text stellt das in sich schlüssige Therapiekonzept dar.

Alternativ-Ecke

Naturheilkundliche Endometriose-Therapie ohne Operationen und ohne Hormone

von Peter-Hansen Volkmann, Arzt für Naturheilverfahren - Allgemeinmedizin - Sportmedizin

1. Teil - Einführung

Wie definieren sich die Voraussetzungen der Gesundheit sowie eine gesunde hormonelle Regulation?

„Du bist, was Du isst!“ wusste man bereits im Mittelalter. Hippokrates hatte mit seiner Lehre, die bis heute die Grundlage unserer westlichen Medizinanschauung ist, schon 2000 Jahre vorher die Wichtigkeit der Ernährung erkannt. „Deine Medizin sei Deine Nahrung und Deine Nahrung sei Deine Medizin!“ war die Grundlage seiner „Diaeta“, der Heilnahrung im klassischen Griechenland.

Heute kann man gesund erhaltende Ernährungs- und Verhaltensgrundsätze folgendermaßen zusammenfassen:

1. Die Basis der Gesundheit ist eine biologisch hochwertige naturnahe Frischkost der Jahreszeit, am besten aus Ökoproduktion von Erzeugern Ihrer Region.
2. Als Getränk kommt gerade für den Kranken frisches reines Trinkwasser aus natürlichen Quellen in Frage. (Dass gerade die Abklärung der Trinkwasserqualität vor dem Hintergrund der biologischen Wertigkeit heute vor allem für Ballungsräume schwierig ist, zeigten die Diskussionen mit den Teilnehmerinnen. Ggf. sollte man auf Mineralwasser wie Volvic, Vitell usw. in PE-Kunststoffflaschen ohne Weichmacher zurückgreifen.)
3. Sport und Bewegung an frischer Luft sind in diesem Zusammenhang wichtig für alle Körperfunktionen sowie für eine gesunde Darmbeweglichkeit und Verdauung.
4. Gesunde Verhältnisse im Digestion, das ist die kleinste funktionelle Einheit des Darmes, auf das später noch genauer eingegangen wird.
5. Eine allgemeine breite Zufuhr hypoallergener orthomolekularer Therapeutika hoT wie z. B. Zink, Selen, Magnesium, Calcium, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine usw. Damit heben wir die biologische Wertigkeit der Lebensmittel auf ein notwendiges Niveau, das dem Körper eine normale Entgiftung und Grundregulation ermöglicht.
6. Die Schaffung einer gesunden Wohn- und Arbeitswelt mit möglichst weitgehender Meidung von Umweltgiften. Wo das nicht möglich ist, kann mit einer an die persönliche Situation angepassten Zufuhr von hoT-Substanzen die Belastung des Ökosystems Mensch weitgehend kompensiert werden.
7. Prüfung der eventuell vorhandenen Zahnersatzmaterialien und Brillenmaterialien auf gute persönliche Verträglichkeit.
8. Ggf. eine an die persönliche Situation angepasste Ordnungstherapie zur Verbesserung des Stressmanagements.

Die drei wichtigsten Auslöser chronischer Erkrankungen wie z. B. Endometriose und Infertilität:

1. Langjährige Fehlernährung mit Fast food, Cola, Schokolade, konventionellem Käse etc. Damit werden maximal chemische Zusatzstoffe in den Magen-Darmtrakt eingebracht, die eine gesunde Darmfunktion sowie eine geordnete schrittweise Verdauung stören. Da diese Chemikalien vom Körper meistens nicht verstoffwechselt werden können, verschlacken sie die Grundsubstanz und belasten die Entgiftung.
2. Langjährige Dysbiosen des Darmes. Das sind Fehlbesiedelungen des Darmes mit krank machenden Keimen wie z. B. Candidapilzen, Amöben, Lamblien und anderen Bakterienarten. Diese Fehlbesiedelung belastet die Funktionsfähigkeit des Darmes, so dass es zu Verdauungs- und Aufnahmestörungen lebenswichtiger Inhaltsstoffe aus dem Speisebrei kommt.
3. Aus den o. a. Gründen entwickelt sich über einen langen Zeitraum eine zunehmende relative Mangelsituation hinsichtlich der hoT-Versorgung der Patienten mit Vitaminen, Spurenelementen, ungesättigten Fettsäuren usw.

Was ist Applied Kinesiology (AK) und was hat die Untersuchung der Muskelfunktion mit der Gesundheit oder mit Endometriose zu tun?

Die AK ist ein von Dr. George Goodheart aus den USA in den 60-er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickeltes Verfahren zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit der Muskulatur.

Inzwischen hat sich aus den frühen Testansätzen ein komplexes Denk- und Arbeitssystem entwickelt, das uns neben Aussagen über eine gesunde Muskelfunktion auch verschiedene andere gesundheitliche Fragen abklären lässt. Mit der AK „schaut man hinter die Kulissen“, d. h. man kann über eine gestörte Muskelfunktion auch die Ursachen einer Störung abklären. Weiter kann man testen, mit welchen Substanzen die Störung korrigiert oder kompensiert werden kann.

Neben dem gesunden Funktionszustand „Normoton normal und voll belastbar sowie vom Körper frei regelbar“ kennen wir als pathologische Befunde einerseits so genannte „hypotone, d. h. schwache Muskeln“, die auf Störungen der Grundregulation hinweisen. Eine andere vor allem Stressbelastete Regulationsstörung zeigt der „hypertone Muskel“, der nur eine maximale Anspannung und keine normale Schwingungsfähigkeit und Regulationsfähigkeit zeigt.

Für den Erfahrungsheilkundler ist an der AK besonders aufschlussreich, dass sie die regulativen Zusammenhänge zwischen der Muskelfunktion, der zugeordneten Meridianregulation, dem zugeordneten Organ sowie den für diese Regelkreise spezifischen hoT-Substanzen erforscht hat. Dieses Wissen erleichtert die Therapie bei erkannten Problemen sehr und erlaubt andererseits eine effektive Abklärung von Krankheitsauslösern vor allem auch bei chronisch Kranken mit unklarer Krankheitsursache.

Mit der AK untersuche ich vor dem oben Gesagten sowohl die Meridianfunktion als auch z. B. Störfelder an Narben oder Zähnen, kläre die Frage nach einer Candidose im Darm, die oft Ursache wiederholter Scheidenpilzinfektionen ist oder wir untersuchen auch umwelttoxikologische Zusammenhänge oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten usw.

Der besondere Vorteil der AK bei der Candidadiagnostik liegt in der Resonanz zwischen der zu untersuchenden Candida-Trockensubstanz im Kontakt mit dem kranken Menschen: Liegt eine den Patienten belastende Candidose vor, zeigt das bioenergetische Resonanzphänomen eine Veränderung des Muskeltonus. Der erfahrene Tester hat dadurch eine eindeutige Aussage, die nahezu gesetzmäßig durch den Therapieerfolg ihre Bestätigung findet.

Im Gegensatz dazu ist der schulmedizinisch oft angesprochene Candida-Test der Mikrobiologie aus einer Stuhlprobe laut wissenschaftlichen Untersuchungen in ca. 70% falsch negativ, d. h. es gibt 70% eindeutig falsche Befunde bei dieser Art der Labordiagnostik. (Siehe: Labordiagnostik von Richterich. Fehlerquellen in der Mikrobiologie).

Leider wird dieses Erkenntnis von der Schulmedizin gern ignoriert und aus „rationalen“ Gründen auf eine Candidatherapie verzichtet. Wird sie ggf. doch durchgeführt, dann kommen oft Antimykotika zur Anwendung, die entgegen jeder praktischen Vernunft und den Grundlagen einer zielgerichteten Candidatherapie mit Zucker und Aromastoffen zur „Geschmacksverbesserung“ angereichert sind. So kann man therapieresistente Candidastämme heranzüchten, wie es inzwischen mehrfach durch USA-Studien belegt ist!

In der Fortsetzung folgen:

Der Darm als Basis der Gesundheit - Therapie (2. Teil), Ergebnisse und Therapieschemata (3. Teil).