



ENDO-INFO NR. 37

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. • Bernhard-Göring-Straße 152 • 04277 Leipzig

Mai 2008



Liebe Leserinnen und Leser,

wenn wir die Meinungsäußerungen vor Ort und die Leserzuschriften als Gradmesser nehmen, können wir sagen: Unsere 12. Jahrestagung war ein voller Erfolg und der Inhalt hat großen Anklang gefunden! Deshalb werden wir uns in dieser und der nächsten Ausgabe ausführlich dem Thema „Komplementärmedizin und Endometriose“ zuwenden.

Weniger zufrieden können die OrganisatorInnen mit dem Grad der Beteiligung sowohl an der Jahrestagung als auch insbesondere an der Mitgliederversammlung sein. Aber wo, wenn nicht in diesem Gremium, kann der Vorstand von Ihren Ideen und Wünschen, Ihren Hinweisen und Kritiken in Kenntnis gesetzt werden, können Probleme öffentlich und gemeinschaftlich beraten werden?

In vielen Teilen unseres Landes ist der Frühling eingeekehrt. Nutzen wir die ersten zaghaften Sonnenstrahlen, genießen wir die Spaziergänge in der Natur, um vielleicht das eine oder andere Kraut wiederzuentdecken und um Kraft zu schöpfen. Anregungen dazu erhalten Sie auch in dieser Ausgabe der Endo-Info. In diesem Sinne viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihre Redaktion

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 der hier vorgestellten Medikamente oder Therapien.

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

Impressum

Herausgeber	Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. Bernhard-Göring-Str. 152, 04277 Leipzig Tel.: (0341) 3 06 53 04 Fax: (0341) 3 06 53 03
Bankverbindung	Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 860 205 00, Konto 3 558 800
Homepage	www.endometriose-vereinigung.de
E-Mail	info@endometriose-vereinigung.de
Vorstand	Katharina Jurk Vorstandsvorsitzende Maren Schlüter 1. stellv. Vorsitzende Petra Müller 2. stellv. Vorsitzende Marion Hager Schatzmeisterin Marion Friedel Schriftführerin
Redaktion	Katharina Jurk, Dr. Elke Kottas, Anja Lampe, Doreen Jackisch, Catrin Lauffer, Anja Pflug
Zeichnung/Fotos	Nina K. Jurk; pixelio.de ;
Druck	Druckerei Knott, Leipzig
Auflage	2.000 Exemplare
Erscheinungstermin	quartalsweise
Nächster Redaktionsschluss	2. Juni 2008

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

INHALTSVERZEICHNIS

Post	4
Die Beratungsstelle informiert	6
Online-Beraterinnen gesucht	7
Themenschwerpunkt 12. Jahrestagung „Komplementärmedizin bei Endometriose“ Fachvortrag / Workshops (Teil 1)	8
Aus der Selbsthilfearbeit Bericht Abendkolloquium in Jena 37. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Berlin	18
Partnerforum	20
Alternative Heilkunde Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)	21
Gut zu wissen Fortbildungsangebote für SHG Aktion der Stiftung Warentest zum Thema Heilpraktiker	23
Buchtipps / Literaturhinweise Expertise des BMG zu „Endometriose“ „Kräuter-Bücher“	24
Rezepte Frühlingsmenue	25
Termine	26



POST

Liebe Frauen der Endometriose-Vereinigung,

ich wollte Euch auch noch mal eine Rückmeldung zur Tagung in Bad Schmiedeberg geben. Ich war ja das erste Mal dabei, aber es wird bestimmt nicht das letzte Mal gewesen sein. Vielen Dank für Euer Engagement, eine so tolle Tagung zu organisieren, bei der auf jeden Fall alle etwas mitnehmen können.

Die Informationen über die TCM waren für mich nicht so ganz neu, aber trotzdem wieder interessant. Gern mehr davon.

Seit einem halben Jahr bin ich jetzt bei einer Gynäkologin, die auch eine TCM-Praxis hat und werde dort mit Kräutermedizin und Akupunktur behandelt. Ich habe bewusst danach gesucht und bin nun auch sehr zufrieden damit. Sie engagiert sich sehr auf dem Gebiet der Endometriose. Sie war auch zu den Kongressen in Berlin und in Österreich. Wir berichten uns immer gegenseitig, wenn wir etwas Neues erfahren. So war sie auch sehr interessiert an meinem Bericht aus Bad Schmiedeberg. Die Endometriose-Vereinigung hat sie bei den Kongressen immer wahrgenommen und findet Eure Arbeit ganz toll. Ärzte sehen das also auch! In Bad Schmiedeberg tauchte in den Zwischengesprächen immer wieder die Frage auf, wie man denn Ärzte mit TCM-Ausbildung in der eigenen Gegend findet. Ich habe meine Gynäkologin mal gefragt, ob es so eine Art Zusammenschluss dieser Spezialisten gibt. So etwas gäbe es wohl nicht. Sie empfahl aber, mal bei Dr. Römer anzufragen, ob er eine Liste mit den Ärzten herausgeben kann, die bei ihm eine Ausbildung in TCM gemacht haben. Sie meinte, er hätte sehr viele ausgebildet und die würden bestimmt in ganz Deutschland praktizieren. Vielleicht könnt Ihr mal eine solche Anfrage an ihn stellen? Er wird ja hoffentlich nicht erwarten, dass nun alle zu ihm persönlich in die Praxis kommen. *(Ist schon in „Arbeit“ – Anm. d. Redaktion)* Meine Ärztin kann ich jedenfalls nur empfehlen. Falls jemand mal nach einer Gynäkologin mit TCM in Berlin fragt, ich habe die Kontaktdaten der Beratungsstelle in Leipzig mitgeteilt. Ich fände es sehr schön, wenn es zu diesen ganzen Themen auch bei den nächsten Tagungen Veranstaltungen gäbe, insbesondere zu Ernährung, Bewegung und natürlich den

Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

Vielleicht ist es auch möglich, beim nächsten Mal die Tagungsverpflegung etwas auf Endometriose abzustimmen und zumindest heißes Wasser in Kannen und dazu Teebeutel zur Wahl (Kräuter, Früchte etc.) anzubieten. Wenn man versucht, sich nach TCM zu ernähren, war es in Bad Schmiedeberg nicht so einfach, etwas zu finden. Und so eine Tagung böte ja auch die Gelegenheit, gleich mal etwas "Gesundes" auszuprobieren.

So, das war jetzt eine sehr lange Mail.

Viel Kraft für die nächste Zeit wünscht Euch

C. Krenz, MNR 2050

Feedback zur Jahrestagung

Ein herzliches Hallo, Euch allen zusammen!

Endlich komme ich dazu, Euch Feedback zur diesjährigen Jahrestagung und Mitgliederversammlung in Bad Schmiedeberg zu geben.

Da es meine erste Teilnahme war, bin ich sehr beeindruckt von dem Erfahrungsaustausch mit anderen deutschlandweiten Mitgliedsfrauen. Die lange und anstrengende Reise hat sich aus meiner Sicht auf jeden Fall gelohnt!

Viele Workshops fanden parallel statt, so dass ich nicht an all denen teilnehmen konnte, die ich gern wahrgenommen hätte. Sehr beeindruckend war die Präsentation und Fachkompetenz von Herrn Dr. Römer. Ebenso positiv, dass er sich nach dem Vortrag Zeit für persönliche Fragen und Gespräche nahm. Wünschenswert wäre, dass künftig mehr Zeit für solche Einzelvorträge bzw. für anschließende Fragen im Veranstaltungsablauf eingeplant wird.

Insgesamt reiste ich mit vielen positiven Eindrücken aus Bad Schmiedeberg ab.

Herzlichen Dank für die Jahrestagung und das persönliche Kennenlernen.

Alles Gute und beste Wünsche

M. Matross, MNR 2733

Liebe Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle,

ich möchte Euch hiermit ein ganz großes Lob aussprechen. Der Einladung zur „12. Jahrestagung in Bad Schmiedeberg“ leistete ich gern Folge. Von der guten Organisation der Veranstaltung war ich ziemlich beeindruckt. Ganz toll fand ich die Vorträge von Herrn Dr. Ansgar Römer



und Frau Bianca Bierschneider. Auf Grund meiner Schwerhörigkeit war es ziemlich anstrengend, aber ich habe durch die zusätzliche Bildprojektion alles gut verstehen können.

„Danke“ an Frau Jackisch, die extra nachfragte, ob ich allem folgen kann.

Auch aus dem Workshop „Wie kann gestalterische Arbeit den Gesundungsprozess unterstützen?“ habe ich viel Positives mitnehmen können. Somit bin ich tief beeindruckt, mit vielen Ideen und guten Eindrücken heimgefahren.

T. Brieger, MNR, 1461

Erfahrungen als „Neulinge“

Meine Partnerin Tine, seit 2008 Mitglied der Endometriose-Vereinigung, und ich sind voller Erwartungen in Bad Schmiedeberg angereist.

Die lebhaft vorgetragenen Fachvorträge zu den Themen „TCM“ und „Homöopathie“ gaben einen Einblick in den Bereich der alternativen Medizin.

Auch die Workshops waren für uns interessant. Tine profitiert noch immer von den Übungen der „Schmerz lass nach - Endometriosegymnastik“.

Ich habe am Workshop „Ärztliche Informationsrunde zur Rehabilitation bei Endometriose“ mit Herrn CA Dr. Cornelius teilgenommen. Er stellte seine Kureinrichtung vor und gab Tipps zur Beantragung einer stationären Rehabilitationsmaßnahme. Besonders wurde die Anschlussheilbehandlung (AHB) im Nachgang zu einem operativen Eingriff (auch komplizierte laparoskopische Eingriffe) erläutert. Diese muss durch den Sozialdienst und den behandelnden Arzt des Krankenhauses veranlasst und innerhalb von 14 Tagen nach der Entlassung angetreten werden. Die Dauer der AHB beträgt 3 Wochen und kann ggf. um eine Woche verlängert werden. Die Klinik sollte ein Konzept zur Behandlung der Endometriose vorweisen. Bei dieser Indikation werden in Bad Schmiedeberg z.B. verordnet: Wassergymnastik, Massagen/Fußreflexzonenmassage, Tanztherapie, Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation) sowie Kochen in der Lehrküche. Im Rahmen der Sozialberatung werden eine Berufsanamnese und Vorschläge für den künftigen Arbeitsplatz (Wiedereingliederung, Arbeitsplatzgestaltung, berufliche Rehabilitation) besprochen. Wichtig war für mich auch das Gespräch in der Endo-

Partnergruppe.

Wir konnten von der Tagung sehr viele Anregungen und Tipps mitnehmen, viele neue Leute kennenlernen und Erfahrungen austauschen. Unser Dank geht an alle, die bei der Vorbereitung und Durchführung der Tagung mitgewirkt haben. Die Freundlichkeit und ungezwungene Atmosphäre hat uns begeistert. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen 2009 in Bad Salzuflen!

Christine Fiebig, MNR, 2741 & Torsten Bartz, Berlin

Das „Erste Mal“

Zwei für mich dumme Bemerkungen meiner Frauenärztin und das Stichwort „Komplementärmedizin“ haben mich bewogen, an der Jahrestagung teilzunehmen.

Da ich zu früh anreiste, wurde ich in die Gruppe der SHG-Leiterinnen eingeladen. Diesen Frauen zuzuhören, war sehr interessant. Die Gespräche in den Pausen und besonders mit Ursula (SHG Ulm/Memmingen) haben mir gezeigt, dass ich nicht allein bin und alles hinnehmen muss, was mein Frauenarzt will.

Die Fachvorträge und die anschließende Podiumsdiskussion waren für mich sehr informativ.

Den Workshop „Wie finde ich meinen Weg mit der Endometriose zu leben?“ hatte ich mir ausgesucht. Nachdem einige Punkte an der Tafel standen, wollte ich gehen, weil ich dachte, hier verkehrt zu sein. Ich sollte erst einmal genau wissen, was Endometriose ist. Aber ich blieb und musste feststellen, dass ich gar nicht so cool bin, wie ich es von mir selbst dachte.

Diese Tage gingen viel zu schnell vorüber. Nach Hause bin ich mit vielen Erfahrungen, um einige neue Kontakte reicher, gefahren, aber nun auch wissend, was ich seit 2005 versäumt habe!

Für mich steht fest: Ich will LEBEN und nicht nur funktionieren. Ich habe mich für einen neuen Weg entschieden und hoffe, bis zur nächsten Tagung 2009 in Bad Salzuflen einiges umgesetzt zu haben.

PS: Eine Frage an die MitgliederInnen, die noch an keiner Tagung teilgenommen haben: Wisst Ihr schon alles über Endometriose oder geht es Euch allen sooo gut? Ich wünschte Euch 2009 in Bad Salzuflen zu treffen, damit Ihr bemerkt, was Ihr bisher versäumt habt.

A.; MNR 1932



DIE BERATUNGSSTELLE INFORMIERT

„Ihr Schmerz hat einen Namen – Endometriose“

Die Broschüre mit dem gleichnamigen Titel ist vielen von uns seit langem bekannt und wurde in der Vergangenheit recht oft in der Beratungsstelle angefordert. So war die Neuauflage nur noch eine Frage der Zeit.

In den letzten Monaten konnten wir uns mit der Überarbeitung befassen, weil zwei entscheidende Dinge zusammen trafen: Frau Dr. Niehues konnte die zeitlichen Freiräume aufbringen, den medizinischen Teil auf den aktuellen Stand zu bringen und Fördermittel des Bundesministeriums für Gesundheit, die uns gewährt wurden, sicherten die Finanzierung.

Die Broschüre kann gegen einen Unkostenbeitrag für Verpackung und Porto in Höhe von 2 € in der Beratungsstelle angefordert werden.

Den mit uns zusammenarbeitenden Selbsthilfegruppen bieten wir sechs Broschüren für 2 € (Der Bestellung bitte zwei Briefmarken im Wert von 1,45 € und 0,55 € beilegen.)

8. Endometriose Kongress

Vom 09. bis 12. September 2009 findet in Münster der 8. Endometriose-Kongress mit dem Themenschwerpunkt „Endometriose, Sterilität, Menopause“ statt.

In enger Zusammenarbeit mit dem Veranstalter beginnen schon jetzt die Vorbereitungen.

Welche Themen/Problematiken verbindet Ihr mit dem Kongress? Eure Vorschläge/Anfragen werden von Doreen Jackisch gern als Briefpost (an die Beratungsstelle adressieren) oder als E-Mail an: info@endometriose-vereinigung.de bis zum **30.06.08** entgegen genommen.

Bundesweiter 5. Tag der Endometriose

Die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. initiierte 2003 den bundesweiten „Tag der Endometriose“. Auch den 5. Tag, am 29. 09., wollen wir nutzen, um auf das Krankheitsbild und unsere Arbeit aufmerksam zu machen.

Was bereiten Selbsthilfegruppen bzw. engagierte Mitgliedsfrauen vor? Wo wird noch Hilfe benötigt, wer kann „unter die Arme greifen“; mit welchen Materialien kann die Beratungsstelle helfen?

Diese u.ä. Informationen sendet bitte an: e.kottas@endometriose-vereinigung.de

Präventiv-Workshop „End-o-Stress lass nach!“

In Kooperationsgemeinschaft mit dem MEDIAN Klinikum für Rehabilitation Bad Salzungen und dem ID Institut für innovative Gesundheitskonzepte Kassel organisieren wir auch dieses Jahr den Präventiv-Workshop. Für ihn ist die Anerkennung durch die gesetzlichen Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 Abs. 1 SGB V für die Präventionsprinzipien „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“ und „Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten“ beantragt. Bitte klären Sie **vor** Ihrer Workshop-Anmeldung mit Ihrer Krankenkasse, ob diese Ihnen die Teilnahmegebühr ganz oder teilweise erstattet.



Bitte beachten Sie: Es werden die gleichen Inhalte vermittelt wie im Jahr 2007!

Das Anmeldeformular ist auf der Homepage, „Aktuelles“ eingestellt. Es kann auch telefonisch (0341/3065304) oder per Fax 0341/3065303 abgefordert werden.

Anmeldeschluss ist der **04. Juni 2008**.

Katrin Hoffmann ist die Ansprechpartnerin.

E-Mail: K.Hoffmann@endometriose-vereinigung.de

WIR SUCHEN
engagierte Frauen
als
ehrenamtliche Online-Beraterinnen

SIE sollten

- sich für andere Endometriose-Betroffene einsetzen wollen
- kontaktfreudig und kommunikativ sein
- teamfähig sein
- bereit sein, an Schulungen oder Supervisionen und an Online-Präsenzveranstaltungen teilzunehmen
- über einen internetfähigen Computer verfügen
- zeitlich in der Lage sein, eine Online-Beratung im Umfang von mindestens zwei Stunden in der Woche, vorwiegend in den Abendstunden und alternierend, durchführen zu können
- Beratungserfahrung und / oder in einer Selbsthilfegruppe mitgearbeitet haben

Wir bieten

- eine nebenberufliche, ehrenamtliche Tätigkeit ab Januar 2009 für mindestens ein Jahr
- eine Ausbildung zur ptp-Beraterin
- regelmäßige Supervisionen und Weiterbildungen
- Arbeit im engagierten und netten Beraterinnenteam
- Chancen zur Selbstverwirklichung und zur Persönlichkeitsentwicklung
- eine Bescheinigung über diese ehrenamtliche Tätigkeit

Bewerbungen oder Anfragen bitte an:

Frau Doreen Jackisch
Leiterin der Beratungsstelle

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.
Bernhard-Göring-Str. 152
04277 Leipzig

Fax: 0341 / 30 65 303
E-Mail: info@endometriose-vereinigung.de



THEMENSCHWERPUNKT

12. Jahrestagung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. „Komplementärmedizin und Endometriose“ (Teil 1)

Liebe Leserinnen und Leser,

unter dem Thema „Komplementärmedizin bei Endometriose“ stand unsere Jahrestagung in Bad Schmiedeberg. Die Vielfalt dieses Themas hat der Vorstand mit der Auswahl und Verpflichtung der ReferentInnen versucht, abzudecken.

In dieser Ausgabe richten wir das Augenmerk insbesondere auf einen Fachvortrag und die Workshops. In den Fachvorträgen und in vielen Workshops nahm die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) einen besonders breiten Raum ein. Das soll sich auch in diesem Heft widerspiegeln.

Die Vorträge von Herrn Dr. Römer und Frau Bierschneider wollen wir im Heft 38 abdrucken.



Kurdirektor Scholz heißt uns willkommen

Wir möchten die Gelegenheit nutzen und uns recht herzlich bei der Eisenmoorbäder Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH und insbesondere bei Herrn Kurdirektor Scholz für die Unterstützung bei der Organisation und Durchführung unserer Jahrestagung zu bedanken.

FACHVORTRAG

Einsatzmöglichkeiten der Pflanzenheilkunde in der Endometriose-Therapie

Von Constanze Zepperitz; Leiterin Garten- und Parkpflege in der Eisenmoorbäder Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH

Sowohl der Verlauf als auch das Erleben der Endometriose sind so individuell wie die Frauen selbst. Demnach müssen Behandlungskonzepte individuell auf die einzelne Patientin und ihre Krankheitsgeschichte zugeschnitten sein. Neben den schulmedizinischen Behandlungsmethoden sind ergänzend auch andere Behandlungswege, die so genannten alternativen Heilmethoden, in Betracht zu ziehen. Hauptziel ist es, die Symptome zu reduzieren, die Schmerzen zu verringern und das Wohlbefinden der Frau physisch und psychisch wieder herzustellen oder zu stärken. Zu diesen ergänzenden Behandlungsmöglichkeiten gehört die Phytotherapie (Pflanzenheilkunde).

Die Phytotherapie ist die Lehre von der Verwendung der Heilpflanzen. Das Wissen um die Heilkraft von Pflanzen ist so alt wie die Menschheit selbst. Seit einiger Zeit findet verstärkt eine Rückbesinnung auf dieses alte Wissen, verbunden mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, statt. Bei der Phytotherapie ist entscheidend, dass das Vielstoffgemisch der Pflanze weitgehend erhalten bleibt. Im Unterschied zur Homöopathie oder anderen Pflanzenanwendungen, ist die jeweilige Dosierung so hoch, dass pharmakologische und klinische Wirkungen eintreten. Es werden ganze Pflanzen oder Pflanzenteile sowie Auszüge, Extrakte und Tinkturen verwendet.

Welche Einsatzmöglichkeiten von Heilpflanzen gibt es nun in der Endometriose-Therapie?

Geht man dabei von den klassischen Behandlungsmethoden aus, ergeben sich Ansätze für die Phytotherapie im Rahmen der medikamentösen Behandlung mit Hormonpräparaten sowie bei der symptomatischen Therapie insbesondere bei der Schmerztherapie und der Steigerung des



allgemeinen Wohlbefindens. Viele der Heilpflanzen weisen ein breites Wirkspektrum auf und lassen sich mehreren Anwendungsbereichen zuordnen. Nachfolgend werden die Heilpflanzen entsprechend ihrer Hauptanwendung geordnet.

Phytotherapie in der Hormontherapie

Pflanzen besitzen eigene Hormone, die so genannten Phytohormone. Diese können teilweise ähnliche Wirkungen hervorbringen wie die körpereigenen menschlichen Hormone.

Die Früchte des Mönchspfeffers (*Vitex angustifolia*) besitzen ein dem Progesteron ähnliches Phytohormon, das die körpereigene Progesteronbildung anregt. Gleichzeitig senken Mönchspfefferpräparate den Prolactinspiegel. Beim prämenstruellen Syndrom (PMS) sowie bei Wechseljahres- und Zyklusbeschwerden wird Mönchspfeffer vielfach erfolgreich eingesetzt.



Mönchspfeffer (Foto: Zepperitz)

Ähnliche, wenn auch mildere Wirkung, zeigt der Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*). Dieser wirkt zudem entkrampfend.

Die Inhaltsstoffe der Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) sind in ihrer Wirkung den weiblichen Östrogenen ähnlich. Silberkerzenpräparate können damit als Add-Back-Therapie in der Therapie mit GnRH-Analoga eingesetzt werden und die klimakterischen Beschwerden lindern. Auch die Ringelblume (*Calendula officinalis*) besitzt mit dem Wirkstoff Beta-Sitosteron ein östrogenähnliches Phytohormon.

Die krampflösenden Eigenschaften der Ringelblume können Periodenkrämpfe lindern.

Für den Bereich der symptomatischen Therapie lässt sich eine Vielzahl an Heilpflanzen finden, die sich sehr individuell auf die Bedürfnisse der Frau abstimmen lassen. Einige, in der Frauenheilkunde geläufige, seien hier genannt:

Schmerztherapie

Die Schafgarbe (*Achillea millefolia*) wirkt als Spasmolytikum vor allem im Beckenbereich. Als Tee oder in Form von Sitzbädern verschafft Schafgarbe Linderung bei Periodenkrämpfen.



Schafgarbe (Foto: Zepperitz)

Ähnlich, aber milder, wirkt die Kamille (*Matricaria reticulata*). Sie besitzt darüber hinaus schmerzlindernde und antiseptische Eigenschaften. In die Gruppe der Spasmolytika gehört auch das Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*). Es löst Krampfstände im Bereich der glatten Muskulatur. Aus glatter Muskulatur ist auch die Gebärmutter aufgebaut. Zudem wirkt das Kraut beruhigend, entzündungshemmend und schmerzstillend. Zur besseren Wirksamkeit sollte der Tee mit sehr heißer Milch übergossen werden. Das Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*) hat vielfältige Wirkungen. So kann es menstruationsauslösend und zyklusregulierend wirken. Aber auch Periodenkrämpfe werden durch Mutterkraut gelindert. Hauptanwendungsbereich ist die prophylaktische Migränetherapie.

Das Samenöl der Nachtkerze (*Oenothera biennis*), wie auch des Borretschs, weisen sehr hohe Konzentrationen an Gamma-Linolensäure (GLA), einer essentiellen Fettsäure, auf. Frauen mit PMS



zeigen häufig veränderte Blutwerte, die auf einen GLA-Mangel zurückgeführt werden. Hier kann mit den Ölen von Nachtkerze und Borretsch Linderung verschafft werden.

Sowohl Brennnessel (*Urtica dioica*) als auch Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) haben entwässernde Wirkung. Sie wirken blutreinigend, schmerzstillend und entzündungshemmend und werden als Antirheumatikum eingesetzt.

Beifuß (*Artemisia vulgaris*) und Ingwer (*Zingiber officinalis*) wirken wärmebildend. Beide finden bei Menstruationsbeschwerden Anwendung, die auf Kälte zurückzuführen sind.

Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

Das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) hat als so genannter Phytotranquilizer stimmungsaufhellende Wirkung. Bei psychovegetativen Störungen, leichten bis mittelschweren Depressionen und Angst- und Unruhezuständen zeigen Johanniskrautpräparate gute Wirksamkeit. Durch seine krampflösenden Eigenschaften lindert Johanniskraut Periodenkrämpfe. Es enthält auch Beta-Sitosterol und ist in Verbindung mit der antidepressiven Wirkung eine sehr gute Heilpflanze bei Wechseljahresbeschwerden.

Achtung: Johanniskraut kann die Wirkung anderer Medikamente, wie beispielsweise der Pille, beeinträchtigen!



Johanniskraut (Foto: Zepperitz)

Auch Zitronen-Melisse (*Melissa officinalis*) und Baldrian (*Valeriana officinalis*) gehören zur Gruppe der Stimmungsaufheller. Sie wirken bei Unruhezuständen und Schlafstörungen. Melisse ent-

krampft zudem die Unterleibsorgane und wirkt blutdrucksenkend.

Das Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*) weist blutstillende Wirkung auf und wird in der Naturheilkunde unter anderem zur Regulation zu starker Monatsblutungen angewendet.

Die Blätter der Himbeere (*Rubus idaeus*) werden vor allem in der Geburtsvorbereitung angewandt. Sie lockern die Muskulatur rund um das kleine Becken auf und haben zusammenziehende Wirkung auf die Blutgefäße.

In der nachfolgenden Übersicht sind die beschriebenen phytotherapeutischen Ansätze zusammengefasst dargestellt:

Hormontherapie (Phytohormone)

- Progesteronbildend Mönchspfeffer, Frauenmantel
- Add-Back-Therapie Traubensilberkerze, Ringelblume

Symptomatische Therapie

Schmerzlinderung mit

- Spasmolytika Schafgarbe, Kamille, Gänsefingerkraut
- Analgetika Mutterkraut, Nachtkerze
- Antirheumatika/ Wärme Brennnessel, Beifuß, Löwenzahn, Ingwer

Steigerung allgemeines Wohlbefinden

- Stimmungsaufheller Johanniskraut, Melisse, Baldrian
- Blutstillend Hirtentäschel
- Muskulatur lockernd Himbeere

Mein Rat: Die Wirkung der meisten Heilpflanzen setzt nur langsam ein. Daher ist eine Behandlung über einen längeren Zeitraum erforderlich. Heilpflanzen können mild wirkende Alternativen zu anderen Medikamenten sein. Sie können die schulmedizinische Therapie sinnvoll ergänzen, jedoch nicht ersetzen. Der Einsatz von Heilpflanzen im Rahmen des individuellen Behandlungskonzeptes sollte stets mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.



REFLEXION DER JAHRESTAGUNG DURCH TEILNEHMERINNEN

Mein Jahrestagungs-Wochenende

Als die Einladung zur 12. Jahrestagung kam, stand für mich fest, dass ich wieder mit dabei bin. Seit dem letzten Treffen habe ich mich schon sehr auf „meinen persönlichen Kurzurlaub“ gefreut, denn wie oft hat man schon die Gelegenheit, so nette Leute und so ein tolles Programm auf einmal zu bekommen und sich dazu noch fernab vom normalen Leben in aller Ruhe ein paar Gedanken über sich und die Welt machen zu können?

Und somit war ich bereits im Dezember nicht nur stolze Besitzerin eines Tickets der Bahn nach Bad Schmiedeberg, sondern hatte meine lange Anreise durch die Nutzung eines Super-Sparangebotes der Bahn auch kostengünstig organisieren können.



Informationsstand und Anmeldung im Kurhaus

Nach dem üblichen Anmeldeprocedere begann am Freitagnachmittag das Programm mit dem **Treffen der Leiterinnen/Ansprechfrauen der Endometriose-Selbsthilfegruppen**. In einer kleinen Runde haben wir in erster Linie unsere Erfahrungen im Bezug auf die Möglichkeiten von Förderungen ausgetauscht. Dies war für mich besonders informativ, da ich hier ein echter Neuling bin und Ende Dezember meinen ersten Förderantrag ausgefüllt habe. Ich habe gelernt, dass das Verfahren zwar eigentlich durch eine Umstrukturierung vereinfacht wurde, aber es trotzdem noch die Unterscheidung zwischen der regionalen bzw. kommunalen Ebene und der

gesetzlichen Krankenkassen und hier wiederum zwischen der pauschalen und der Projektförderung gibt. Sehr überraschend war für mich die Aussage, dass das Guthaben eines SHG-Kontos, das ja nun einmal nur von einer Privatperson eingerichtet werden kann, bei Bezug von Hartz IV als Vermögen dieser Person angerechnet wird. Das sollte man im hoffentlich nie eintretenden Ernstfall rechtzeitig beachten und das Geld lieber in einem Strumpf deponieren.

Von den **abendlichen Gesprächsrunden** hatte ich mich für die „Komplementärmedizin bei Endometriose“ entschieden. Hier saßen wir in einer großen Runde zusammen und jeder konnte von seinen Erfahrungen mit alternativen Behandlungsmethoden berichten. Wer es bis dahin noch nicht wusste, diese Methoden können die Endometriose auch nicht heilen, aber die Beschwerden können durchaus gemindert werden.

Von Homöopathie, Schüßler Salzen und Akupunktur hatte ich zwar schon gehört, aber vieles war mir neu. Ich möchte hier nur ein paar Begriffe aufzählen: Osteopathie, Kolonmassage, Bindegewebsmassage, Psychosomatische Energetik, Tibetan Pulsing. Den entsprechenden Therapeuten sollte man sich auf jeden Fall genau anschauen. Auch hier gibt es „schwarze Schafe“, die nur auf ihren Gewinn aus sind und für die die Menschen mit ihren Leiden nur der Weg zum Geld sind. Beim Verband klassischer Homöopathen Deutschland e.V. (VKHD) kann man zum Beispiel alle VKHD-Mitglieder sehen. Leider werden von vielen Kassen die Kosten für Behandlungen mit Komplementärmedizin nicht übernommen.

Am Samstag fand die **Mitgliederversammlung** statt. Und ich war wie schon im letzten Jahr sehr darüber erstaunt, wie wenige Mitglieder hier erschienen sind.

Ich sehe die Berichte des Vorstandes als wichtig an. Es interessiert mich schon, was mit meinem Mitgliedsbeitrag „angestellt“ wird und was es so für Vorstellungen bzw. Schwerpunkte für die zukünftige Vereinsarbeit gibt. So gesehen müssen wir uns leider selbst ein schlechtes Zeugnis ausstellen, wenn von 1.641 Mitgliedern nur 41



MitgliederInnen an der Mitgliederversammlung und an der Jahrestagung teilnahmen - ein äußerst schlechter Schnitt oder?



Blick auf's Präsidium der Mitgliederversammlung

Die offiziellen Zahlen zur Mitgliederstruktur, Einnahmen und Ausgaben lasse ich hier mal weg, da diese in der Endo-Info bereits veröffentlicht wurden.

Ein wichtiger Punkt war der TOP 5: "Unabhängigkeit der Selbsthilfearbeit". Hier wurde erneut darauf hingewiesen, bei angebotenen Spenden, z. B. von Pharmafirmen, aufmerksam zu sein. Sehr schnell kann man von diesen Firmen abhängig werden und nicht mehr neutral agieren. Was gab es sonst noch, zurückschauend auf das vergangene Jahr?

Seit kurzem gibt es in unserer Vereinigung die Möglichkeit der Patenschaften, das bedeutet, dass man für eine Betroffene, die sich aus eigenen Mitteln die Mitgliedschaft nicht (mehr) leisten kann, den Mitgliedsbeitrag übernimmt.

Und vorausschauend gilt es festzuhalten: Die nächste Jahrestagung findet vom 06. bis 08. März 2009 in Bad Salzuflen statt und hat das vorläufige Arbeitsthema: „Kinderwunsch“.

Der Nachmittag war dann den Fachvorträgen vorbehalten.

Zunächst referierte Dr. Römer (Mannheim) zum Thema „**Endometriose: Wie behandle ich mit Akupunktur und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)?**“ Er erläuterte uns zum einen den Unterschied zwischen der westlichen Schulmedizin (Standardbehandlung) und der TCM (auf das Individuum bezogen). Zur TCM zählt die chinesische Phytotherapie (d.h. chinesische Kräuter), die Akupunktur und die chinesische konstitutionelle Ernährung/Diätetik.

Er erklärte uns auch, dass die Ernährung mit einer Sucht und einer Konditionierung auf Geschmacksrichtungen gleichzusetzen ist. Zum Beispiel essen die Deutschen im Vergleich zu Asiaten deutlich süßer. Weiterhin essen die Deutschen im Allgemeinen antizyklisch, z. B. Südfrüchte im Winter. Südfrüchte wachsen dort, wo es warm ist und sind somit eigentlich zur Kühlung des Körpers gedacht. Wir essen sie hingegen im Winter.

Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt fünf Elemente:

木	Holz(Baum)
火	Feuer
土	Erde
金	Metall (Gold)
水	Wasser

Jedes Organ, Gefühl etc. ist einem Element zugeordnet. Dies wird bei der ganzheitlichen Behandlung mit bedacht.

In der TCM ist die Endometriose differenziert zu betrachten, abhängig davon, ob es sich bei den Beschwerden um Blutungsstörungen (Blutmangel), Schmerzen (Blut- und Qi-Stau), oder Kinderwunsch (Nierenschwäche) handelt. Demnach wird hier auch unterschiedlich behandelt. Zur energetischen Diagnosestellung werden auch Puls-, Zungen- und Konstitutionsbefund mit hinzu gezogen.

Nach einer Kaffeepause ging es mit dem Vortrag von Bianca Bierschneider (Weil) weiter: „**Prozessorientierte Behandlung der Endometriose im Rahmen der Klassischen Homöopathie und ergänzenden Methoden**“. Wir lernten einiges über die Entstehung und Grundsätze der klassischen Homöopathie (vgl. auch Heft 34 der Endo-Info, S. 21) nach Dr. Samuel Hahnemann. Auch die Homöopathie betrachtet nicht nur die Symptome der Endometriose, sondern den ganzen Mensch in seinen hormonellen Phasen, seinen Lebens-



phasen etc. Nach dem Wort Endometriose (innen-Mutter-chronisch) liegt die Ursache oftmals darin, dass wir verlernt haben Frau zu sein. Sehr schön fand ich die Formulierung „sich selbst eine gute Mutter sein“.

Die **Podiumsdiskussion** „Ernährung bei Endometriose“ war ein bisschen zweigeteilt, da die deutsche homöopathische Ernährungsempfehlung teilweise im Gegensatz zur chinesischen steht. In der Deutschen steht Vollkorn und unerhitzte Frischkost mit reichlich Gemüse ganz oben, in China hält man dagegen „seid ihr Hühner?“ oder „habt ihr keine Öfen?“ Im Asiatischen gilt die Unterscheidung zwischen kalten, warmen und neutralen Lebensmitteln (kalt und warm nicht im Hinblick auf die Temperatur, sondern auf die Energie). Und je nach Bedarf des Körpers sollte man dies beachten.

Im Workshop I wählte ich „**Yoga für Anfängerinnen**“ bei Marion Hager. Zuerst wurden wir mit ruhiger Stimme zur sog. Einstimmung und zum Ankommen geführt. Hiernach gab es eine Reinigungsübung zur Vertiefung der Atmung. Als nächstes gab es Mobilisationsübungen wie Schultern kreisen, Wirbelsäule abrollen, Vorbeugen, Oberkörperschwingen und die „Katze“.

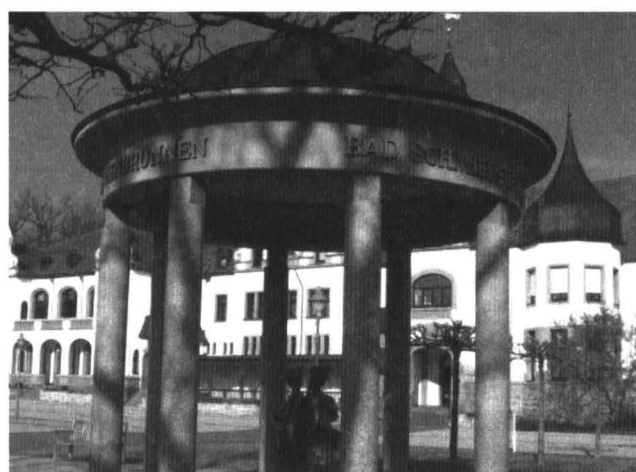


Die Yoga-Katze mit dem Bauch nach unten

Dann wurde es etwas anstrengender (für die Bauchmuskeln): mit „Mahlen“ und „Rudern“. Nach zwei Asanas-Übungen (Baddha Konasana = gebundene Winkelhaltung und Pavana-muktasana = Bauchpresse), gab es zum Abschluss noch die Savasana = Totenstellung; hört sich schlimmer an, als es ist. Mit dem Satz: „Verbinde Dich mit Deinem Körper und nutze die Krankheit als Chance für ein bewussteres Leben“,

wurden wir aus dem Workshop entlassen. Dass wir sogar noch ein paar Aufzeichnungen über die Übungen mit nach Hause nehmen konnten, fand ich gut.

Am Sonntagmorgen gab es eine **Führung durch die Rehabilitationskliniken**. Hier wurden uns die verschiedenen Behandlungs- und Rehabilitationsmöglichkeiten wie Fitnessraum, Schwimmbad oder (Moor-)Bäderabteilung gezeigt und erläutert. Natürlich warfen wir auch einen Blick in die Patientenzimmer, die auf uns hell und freundlich wirkten. Erstaunt war ich zu hören, dass pro Jahr ca. 4.200 Brustkrebs-Betroffene eine Reha in Bad Schmiedeberg erhalten, aber nur rund 320 Endometriose-Betroffene! Und das bei nahezu gleicher Gesamtzahl von Betroffenen.



Trinktempel

Anschließend nahm ich am Workshop „**Wie kann Shiatsu bei Endometriose helfen?**“ teil. Dieser wurde von Myriam Merkord (Hamburg) geleitet. Sie übermittelte uns einige Hintergrundinformationen. Wir erfuhren, dass Shiatsu zur TCM gehört und Fingerdruck bzw. Druckpunkt-massage am ganzen Körper mit Gelenkrotation und Dehnungen bedeutet. Das Ziel ist das Lösen von Blockaden in den Energiebahnen.

Nach dem theoretischen Teil wurden uns vier Griffe gezeigt, die bei der Endometriose zu empfehlen sind. Ihre Namen kommen daher, dass jeder Meridian einem Organ zugeordnet ist und auf diesem Meridian bestimmte Punkte durch-



nummeriert sind. So wirkt der Griff „Blase 63 / Niere 3 auf den unteren Rücken sowie den Bauch. Der „Magen 36“ und die „Milz 6“, wirken beide krampflösend, sollten aber keinesfalls in der Schwangerschaft angewendet werden sollen. Die „Milz 6“ wirkt ebenfalls Blutungen auslösend und die „Leber 3“ gleicht hormonell aus. Bevor man sich in die Obhut eines Shiatsu-Therapeuten gibt, sollte man auch hier unbedingt die Qualifikation abklären (z.B. Mitglied in der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland).



Myriam Merkord, Hamburg

In der **Abschlussrunde** gab es nun schon traditionell die Kurzfassung, was in den einzelnen Workshop zur Diskussion stand.

Nach der schönen Abschlussrede von Doreen Jackisch erhielten wir zur Erinnerung einen Zettel mit einem besinnlichen Spruch und einem angehefteten Teebeutel.

Enden möchte ich meinen Bericht mit den Worten, die passend zur Abschlussrunde an der Tafel standen:

„Keiner kehrt von einer Reise so zurück, wie er weggefahren ist.“ (Asiatisches Sprichwort)

M. Schwitkowski, MNR 1209

WORKSHOPS

Wie finde ich meinen Weg mit Endometriose zu leben?

Unter der Leitung von Frau Cornelius; Psychologin in der Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH

Gemeinsam mit Frau Cornelius haben wir versucht, darauf eine Antwort zu finden.

Um diese Frage zu beantworten, sollte sich jede Teilnehmerin erst einmal für sich selbst klar

werden, wie sich ihr Leben im Moment gestaltet, wo sie steht. Frau Cornelius wusste, dass das keine leichte Aufgabe ist, sie aber allen gelingen möge im Interesse des Workshops, aber auch im ganz persönlichen Interesse jeder Einzelnen. Also war sie darauf vorbereitet, uns helfen zu müssen (und sie wollte es auch, das hat man die ganze Zeit spüren können). Als Hilfsmittel dafür bekam jede Frau ein Blatt gereicht, auf dem ein Baum zu sehen war. Auf diesem Baum waren viele kleine menschliche Figuren in den verschiedensten, zum Teil auch sehr gefährlichen, Positionen zu sehen. Unsere Aufgabe war es zu überlegen, mit welcher Figur auf dem Baum wir uns am ehesten identifizieren könnten. Das war gar nicht so leicht. Die meisten von uns mussten ganz schön nachdenken, um sich selbst gegenüber ehrlich zu sein und um herauszufinden, wo und wie Frau sich selber sieht!!!

Im weiteren Verlauf des Workshops war nun die Interpretation der Antworten angesagt. Bloß so einfach waren die auch nicht zu finden. Mal wurden sie gleich akzeptiert, ein anderes Mal verworfen und letztendlich doch den Anwesenden erklärt. Wer wollte, konnte seine Antworten an Hand des „Baum-Bildes“ äußern, konnte sagen, wer sie ist und warum sie sich so sieht!

Das war eine lustige und doch auch eine sehr ernste, bewegende Runde, weil über die eine oder andere Frau die Emotionen zeitweilig die Oberhand hatten. Es war ja so spannend den einzelnen Geschichten zu lauschen, dass wir fast die Pause vergessen hatten. „Typisch“, wird man wieder sagen. Aber so sind wir eben: Wurde unser Interesse geweckt, vergessen wir sogar die Selbstfürsorge. Aber die Pause brauchten wir schon dringend zum Kraft tanken, Gedanken sammeln, um energiegeladen uns dem zweiten Teil des Workshops zu stellen. In ihm haben wir in kleinen Gruppen gesessen und darüber diskutiert, was jeder Einzelnen in der Vergangenheit in schwierigen Situationen geholfen hat, diese zu meistern. Wir versuchten aber auch dem „Warum hat es geholfen?“ ein wenig auf die Spur zu kommen. Das gelang sicher nicht jedes Mal.

Abschließend haben die Mini-Teams ihre gesammelten Erfahrungen vorgetragen. Als Moderatorin hat uns Frau Cornelius drei Bereiche zur Einordnung unserer Erfahrungen angeboten:

KÖRPER, SEELE, oder SOZIAL.



Selbstverständlich mit ihrer Hilfe, wenn sie benötigt wurde.

Trotz umfangreicher Diskussion staunten wir nicht schlecht, dass manche Dinge, die Frauen probiert haben, um Linderung zu erfahren, auf alle drei Bereiche zutreffen können. Mit einem solchen Ergebnis hatte keine von uns gerechnet. Und doch muss es stimmen, denn wir hatten uns ja in den vorangegangenen Stunden erarbeitet, was uns im Umgang mit Endometriose hilft!

Um das nicht zu vergessen, bekam jede Teilnehmerin ihr „persönliches Kraftfass“ - ein Blatt Papier, auf dem die Aktivitäten festgehalten werden, die ihr am besten helfen, bestimmte Situationen zu bewältigen. Aber dieses Blatt Papier, dieses „Kraftfass“, führte uns auch vor, was mit uns passiert, ist es leer.

Fazit: Jeder Einzelnen hat der Workshop viel gegeben, aber für uns als Gruppe war er ein beeindruckendes Erlebnis. Gestärkt gingen wir zur Abschlussrunde der Jahrestagung. Noch wichtiger aber ist, die neuen, motivierenden, Mut machenden, erfrischenden Gedanken nehmen wir mit in unser „Kraftfass“, in unseren Alltag. Dafür sage ich „DANKE“ den Mitstreiterinnen im Workshop und besonders Frau Cornelius.

K. Hoffmann, MNR0040

„ Wie kann gestalterische Arbeit den Gesundheitsprozess unterstützen?“

Unter Leitung von Frau Meier, Ergotherapeutin in der Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH

Ein individuell gefärbter Seidenschal sichtbares Ergebnis des Workshops. Wichtiger aber unser Fazit: Wir fühlten uns entspannt, bereichert und stolz.

Im Nachhinein fragten wir uns, woran es lag, dass wir uns so gut fühlten. Hier ein paar Gedanken:

Die Arbeit war nicht schwer, erforderte aber Konzentration und Kreativität und ließ keine Zeit, an Bedrückendes oder Schmerzen zu denken.

Die Ergotherapeutin, Frau Meier, betreute uns sehr fürsorglich, brachte die geeigneten Pinsel, rührte uns die Farben an,... Im ersten Moment war es merkwürdig und ungewohnt, diese Hilfe anzunehmen, aber am Ende doch sehr spannend. Uns wurde dabei auch deutlich, dass

Hilfe entlasten kann. Im Workshop haben wir sie ohne Fragen bekommen. Im Alltag erhalten wir sie nur, wenn wir danach fragen, um sie bitten oder sie selbst organisieren.

Einige von uns neigen zum Perfektionismus und stellen sehr hohe Ansprüche an ihr Tun. Da das Färben neu für uns war und auch der Färbeprozess an sich nur bedingt kontrollierbar ist, war dies eine gute Übung, vom hohen Anspruchsdenken abzulassen und uns zuversichtlich auf das unbekannte Ergebnis zu freuen.

Die Arbeit mit den Händen lässt den „Kopf“ freier und entspannter werden. Auch den Umgang mit Farben, die uns individuell ansprechen, empfanden wir als sehr angenehm.

Kommentar einer Teilnehmerin: „Bei der fürsorglichen Betreuung durch die Ergotherapeutin sind mir meine alten und neuen körperlichen Grenzen durch die Endometriose bewusst geworden. Als sie für mich angefangen hat den Schal zu bügeln, um die Farbe zu fixieren, wurde mir klar, wie oft das Bügeln eine anstrengende und belastende Tätigkeit war. So fiel mir auf, dass das nicht mehr der Fall ist und sich meine Gesundheitszustand doch deutlich gebessert hat.“

Wir bedanken uns herzlich bei Frau Meier für einen gelungenen Workshop und bei der Klinikleitung für die kostenlose Bereitstellung der Materialien.

C. Moser, MNR1528, C. Reincke, MNR0508

Kräuterwanderung

Die Kräuterwanderung unter fachfraulicher Führung der Leiterin Garten- und Parkpflege in der Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH, Frau Zepperitz, begann im kleinen Vortragssaal des neuerbauten Kneipp-Therapiezentrum.



Bereit zur „Verkostung“

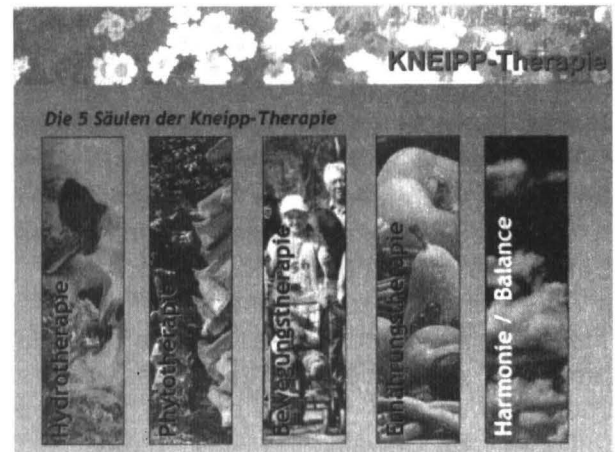


Hier erwarteten uns frische Kräuter in kleinen Töpfchen und verschiedenste Heil-Tees. Frisch aufgebrüht verkosteten wir Himbeerblätter-, Frauenmantel- und Hirtentäscheltee. Wir erfuhren, warum das Kneipp-Therapiezentrum zum Ausgangspunkt für die Kräuterwanderung gewählt worden ist.

Kräuter und Kneipp gehören gewissermaßen zusammen. Die Kräuterkunde und -therapie (auch Phytotherapie genannt) ist eine der fünf Säulen der Kneipp-Therapie. Dazu gehören außerdem die Hydrotherapie (Wassermanipulationen), Bewegungs-, Ernährungs- und Ordnungstherapie (Regulierung der Lebensordnung zur Behebung von Störungen der natürlichen Biorhythmen und zur Neuordnung durch Abbau falscher Gewohnheiten).

In Vorbereitung der eigentlichen Wanderung durch den Kräutergarten stellte uns Frau Zepperitz die wichtigsten Heilpflanzen und Heilkräuter vor, die in der Frauenheilkunde zum Einsatz kommen. Anhand von Fotos und der im Topf vorhandenen Kräuter und Tees konnten wir die wesentlichen Merkmale der Pflanzen erkennen. Daraus entstanden viele Anregungen, so u.a. in der wärmeren Jahreszeit selbst auf Kräutersuche zu gehen, um sie beispielsweise als Tees selbst anzuwenden. Die vorgestellten Pflanzen und Kräuter wurden so ausgewählt, dass eine Selbsttherapie nicht schädlich ist. Dass die Anwendung von Heilpflanzen und Kräutern durchaus auch gesundheitsschädlich sein kann, wenn sie in großen Mengen und ohne ärztliche Rücksprache erfolgt, darauf wurden wir besonders hingewiesen. So können beispielsweise Blutungen, Gleichgewichtsstörungen durch die unsachgemäße Anwendung entstehen. Nach den sehr lehrreichen theoretischen Ausführungen begaben wir uns in den großzügig überdachten Kneipp-Garten. Darin werden ganzjährig Kräuter- und Heilpflanzen kultiviert. Es lädt eine Gartenlandschaft mit Tret- und Armbecken, Kräuterbeeten und einem Bachlauf zum Entspannen ein. Von der Galerie aus hatten wir einen wundervollen Blick auf die Pflanzen- und „Wasser“-Welt. Gemeinsam mit Frau Zepperitz begaben wir uns auf die Suche nach den Heilpflanzen und

Kräutern, die wir zuvor im Vortrag gesehen hatten.



Diesen herrlichen Rundgang konnten wir sehr genießen und bekamen Lust, uns näher mit der Kneippschen Lehre zur Verbesserung unseres allgemeinen Wohlbefindens und mit der Kräutertherapie im Besonderen zu beschäftigen.

A. Lampe, MNR0035

Aus der Bewegung schöpft man die Kraft

Bad Schmiedeberg ist umgeben von Wäldern, Feldern und Wiesen, ein Platz der Ruhe, genau dort wollte ich mich von der Komplementärmedizin inspirieren lassen.



Blick über Bad Schmiedeberg

Schon zum Auftakt des Workshops für SHG-Leiterinnen wurde die Gruppe mit einer kurzen Einführung in's Tai Chi von Frau Heike Schmidt wachgerüttelt. Ob es daran lag, dass wir im Verlauf der Runde umso kreativer waren? Zum Come Together und dem Austausch in den verschie-



denen Gesprächsrunden füllten sich die Räume im Kurhaus zusehends.

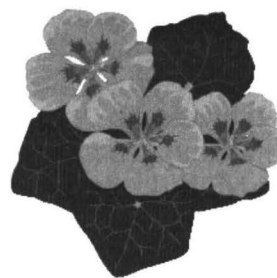
Am Folgetag wurde mit der Mitgliederversammlung der Internationale Frauentag eingeläutet. Neben der Erörterung von Daten und Fakten seitens des Vorstandes kamen auch die Mitglieder mit ihren Meinungen und Vorschlägen zu Wort. Mir fällt in diesen Momenten besonders auf, dass Zeit dann fast keine Rolle spielt. Schließlich tragen wir Mitglieder durch unsere aktive Mitarbeit zum positiven Gelingen der Vereinsarbeit bei. Nur leider ist eine ca. 3 %-ige Anwesenheit der Mitglieder ein Tropfen im großen Meer. Schade, dabei ist gerade das Meer so facettenreich und voller Leben ...

Durch die Fachvorträge zur Akupunktur, TCM und der klassischen Homöopathie schloss sich mein Wissenskreis. Ja, man lernt nie aus ... Die lebendigen Vorträge heiterten die Stimmung immer wieder auf durch Sätze wie: „Dann werden wir am besten alle zu Chinesen ...“ (mit Augenzwinkern auf die anscheinend so gesund lebenden Chinesen) oder auch „Irgendwie hat die Akupunktur hier in Deutschland was vom Dartspielen ...“ (in Anspielung auf die Mediziner, die gerade mal so nebenher ein paar Akupunkturweiterbildungen absolvieren, um sich in der Praxis damit rühmen zu können. Aber, die Qualität ist da sehr wichtig. Akupunktur ist nämlich nicht gleich Akupunktur). Zusammenfassend stelle ich fest, dass durch die Komplementärmedizin Prozesse angestoßen und auf dem Weg mit der Endometriose Etappenziele erreicht werden können. Da stellt sich natürlich noch die Frage, wann erleben wir denn nun endlich unsere „gesteigerte Lebensqualität“? Ich denke, das ist ganz individuell, genauso wie in Fragen der Wahl der Therapie: Bei manchen ist es das Binden der Schnürsenkel, anstatt Slipper zu tragen, das Erreichen der 8 km Joggingstrecke, Schmerzfreiheit oder auch das wiederentdeckte Sexualleben.

Nach all den Diskussionen wartete zum Ende des Tages ein kleiner Farbkleck auf uns Frauen.

Die anwesenden Männer verteilten farbenprächtige Primeln an jede weibliche Teilnehmerin

zu Ehren des Internationalen Frauentages.



In der Blumensymbolik bedeutet die Primel: Zufriedenheit und viel Glück. Na, das können wir ja alle gebrauchen. Jedenfalls haben wir Frauen damit gar nicht gerechnet, denn die Blumen standen dekomäßig im Saal des Kurhauses. Tja, war wohl alles nur Fassade. Danke, lieber Vorstand, für diese herrliche Idee!

Diese Primel landete auch gleich nach meiner Rückkehr im Blumentopf auf meinen ehemals trostlosen kleinen Balkon, der jetzt nicht mehr so trostlos aussieht. Noch viele andere kleine Blümchen gesellten sich hinzu ... was für eine Entwicklung!

Letztlich sei noch gesagt, dass ich mich besonders über die Mitglieder gefreut habe, die zum ersten Mal an der Jahrestagung teilnahmen. Ebenfalls möchte ich denen zusprechen, die als Einzelperson Bedenken haben, aber gerne einmal die Tagung besuchen möchten. Nein, liebe Mitgliedsfrauen und Mitgliedsmänner, versteckt Euch bitte nicht in Eurem Hinterstübchen! Aus der Bewegung schöpft man die Kraft. Bei mir persönlich fängt das „Öfchen an zu brummen“, sobald ich die Eingangstür betrete. Von Tagung zu Tagung knüpfe ich mehr Kontakte, ob zu Mitgliedern oder anwesenden Ärzten. Und im nächsten Jahr ist das Wiedersehen umso interessanter. In diesem Sinne: See you next time!

Anke Brune (SHG Endometriose Paderborn)



AUS DER SELBSTHILFEARBEIT

Mein erster Vortrag

Für mich war das Abendkolloquium nicht nur eine wichtige Weiterbildungsveranstaltung, sondern die Chance, die Arbeit der Endometriose Vereinigung Deutschland e.V. und der Selbsthilfegruppe in Erfurt vorzustellen.

Als ich um den Vortrag gebeten wurde, war meine erste Reaktion „NEIN!!!“, bevor ich mir selbst die Frage stellte: „Warum eigentlich nicht?!“. Die Selbsthilfearbeit vor Ärzten vorzustellen, dass war die Chance, die ich schon öfter haben wollte und nicht das große Problem, vor ihnen zu reden. Das Problem war ich selbst. Es folgten schlaflose Nächte, unruhige Tage und die Auseinandersetzung mit mir selbst. Ich brachte das aufs Papier, was mir die ganzen Jahre schon auf der Seele brannte.

Mit meinem Vortrag und einem Taschentuch gewappnet trat ich an das Rednerpult. Meine größte Sorge war, dass mich meine Emotionen überrollen könnten. Während des Vortrages zitterte ich am ganzen Körper. Es machte mir Mut und gab mir Kraft zu wissen, dass viele, die mich in der Vorbereitung meines Vortrages unterstützt hatten, hinter mir standen.



v.l.n.r.: PD Dr. med. W. Starker, Dr. med. A. Kavallaris, Prof. Dr. med. I. Runnebaum, (alle Universitätsklinik Jena); H. Schmidt und Prof. Dr. Dr. med. A. Ebert, Berlin

Unmittelbar nach Prof. Dr. Dr. A. Ebert vor die Zuhörer treten zu dürfen, das hat mich schon etwas stolz sein lassen. Ich wertete das auch als Anerkennung unserer Arbeit, als Ausdruck des

Stellenwertes, den man ihr zumisst.

Übrigens: Zu sprechen, das war dann doch nicht so schlimm.

Unser Info-Stand fand regen Zuspruch und aus den Gesprächen hörten wir heraus, dass auch betroffene Frauen unter den ZuhörerInnen waren.

Mit einigem Abstand zu dieser Veranstaltung können wir positive Reaktionen auf diesen Abend registrieren. Die Kontaktaufnahme zu unserer Selbsthilfegruppe ist intensiver geworden und wir haben seit dem sogar eine Frau mehr in unserer SHG.

Interessant war für uns auch das Gespräch mit Frau Schwarze, deren Diplomarbeit im Pflegebereich angesiedelt ist und sich mit den Besonderheiten, hervorgerufen durch die Erkrankung Endometriose, beschäftigt.

Mein persönliches Fazit von diesem Abend:

Ich weiß, dass dieser Vortrag nicht mein letzter war, dass es für mich ein nächstes Mal geben wird.

Heike Schmidt, SHG-Ansprechfrau Erfurt

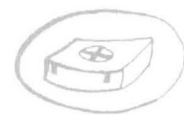
Abendkolloquium „Endometriose“

an der Universitätsklinik Jena am 16. 01.2008

Als aktive Mitarbeiterin und Stellvertreterin der SHG- Erfurt konnte ich mit anderen Frauen am Abendkolloquium „Endometriose“ der Universitätsfrauenklinik Jena teilnehmen.

Eine super Möglichkeit für die Selbsthilfegruppe Endometriose Erfurt und für die Koordinatorin der Selbsthilfegruppenarbeit Endometriose - Vereinigung Deutschland e. V. sich zu präsentieren und ihre bisherigen langjährigen Arbeiten, Aktivitäten und Erfolge publik zu machen sowie Schwerpunkte und Wünsche in Bezug einer guten Zusammenarbeit mit der Universitätsfrauenklinik in Jena darzulegen.

Im Auto, auf dem Weg zur Veranstaltung, hatte ich Zeit zum Nachdenken. Mein Sohn wurde geboren und feiert heute seinen 22-ten. Und meine Endo? ist noch älter, macht viele Schmerzen und Probleme. Ach, ich denk nicht weiter nach, ist besser so, somit vergehen die Schmerzen. Auf Grund meiner eigenen Krankheit war ich 2005 eine der Gründerinnen SHG- Endometriose Erfurt. Glücklich in Jena „gelandet“, war ich froh, dass der Infostand unserer Endo-SHG Erfurt bereits



aufgebaut war. Nach und nach trafen die Gäste, Betroffenen und Referenten ein. Bald sollten die Vorträge beginnen. „Zwei Seelen wohnten in meiner Brust...“, wenn ich über den möglichen Verlauf des Abends nachdachte. Teilnahme an den Fachvorträgen oder Standbetreuung? Ich entschied mich dann doch für die Standbetreuung. Die Entscheidung war richtig, denn ab und an schauten nicht nur Patientinnen, sondern auch Schwestern der Klinik vorbei und erkundigten sich neugierig nach dem Krankheitsbild „Endometriose“.

Lustig und interessant waren die privaten Gespräche mit den Veranstaltungsfrauen und den Pharmavertreterinnen. Erfahrungen konnte ich sammeln über das Denken und Handeln, welche Probleme anstehen und wer wessen Interessen vertritt. Mit meinen Kenntnissen aus dem Ein- und Verkauf, meinen Erfahrungen im Umgang mit Kunden wusste ich sehr genau, wie ich mich verhalten musste, um nicht „festgenagelt“ zu werden, nicht in Abhängigkeit zu geraten, wenn ich mir Kugelschreiber und Schreibblöcke oder spezielle Informationen zur hormonellen Behandlung, Übersichten zu den Inhaltsstoffen in den verschiedenen Pillensorten, aber auch Sportbänder und Anleitungen für Gymnastikübungen geben lasse. Mit so einer „Sport“-CD lässt sich ja mal ein Gruppenabend gestalten.

Plötzlich war alles vorbei, schnell leerten sich die Versammlungsräume. Viele Fachärzte nahmen noch Informations- und Prospektmaterialien über Endometriose, von der Selbsthilfegruppe Endometriose Erfurt und der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. mit. Wir hatten kaum noch Materialien und wir spürten auch eine gewisse Anstrengung. Doch das Fazit der Vorträge an diesem Abend fiel positiv aus:

Prof. Ingo Runnebaum, geschäftsführender Direktor der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Universitätsklinik in Jena unterstrich, dass die Jenaer Ärzte nicht nur die Operationstechnik schlechthin beherrschen, sondern in der Zwischenzeit sich auch Können aneigneten und Erfahrungen sammeln konnten.

Für uns Betroffene bedeutet das: **Keine 300 km mehr nach Berlin oder 500 km nach Villach,**

wegen einer gezielten, tiefinfiltrierten, rektovaginalen Endometriose-Operation!

Jetzt aber noch die Konzentration für den etwa 80 km langen Heimweg behalten, obwohl doch schon wieder mit den Gedanken beim nächsten Arbeitstag im Konzern.

Iris, SHG Endometriose Erfurt

37. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe (DGPF) e.V.

20. - 23.2.2008 in Berlin

„Zwischen Tradition und Moderne- Psychosomatische Frauenheilkunde im 21. Jahrhundert“ das war die Thematik dieser Jahrestagung.

Die psychosomatische Frauenheilkunde soll in ihrer Bedeutung für das Fach Frauenheilkunde etabliert werden, zu sichern und die „sprechende“ Medizin als modernes Instrument der FrauenärztInnen von heute weiter zu verbreiten.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen deshalb Themen wie

- psychosomatische Grundversorgung
- Geschlechterrollen in der Frauenheilkunde
- sexuelle Traumatisierung.

Die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. wurde während dieser Tagung von Ursula Birkelbach (Endometriose- peer-to-peer - Beraterin) und Heike Schmidt (Koordinatorin der Selbsthilfegruppen) repräsentiert.

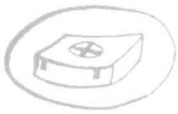
Wir freuten uns über das rege Interesse an unserem Stand. Hier konnten wir u.a. einen der Referenten, Prof. Dr. Ebert, begrüßen.

Ein Wiedersehen gab es auch mit Heike Schwarze, die wir zum Abendkolloquium in Jena kennen gelernt hatten. Im Rahmen ihrer Diplomarbeit nutzt sie natürlich jede sich bietende Gelegenheit, um möglichst über alle Seiten der Erkrankungen informiert zu sein.

Es waren sehr anstrengende und emotionale aber auch sehr schöne Tage in Berlin.

Heike Schmidt,

Koordinatorin in der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. für die Arbeit der Selbsthilfegruppen



PARTNERFORUM

Nachlese zur Jahrestagung in Bad Schmiedeberg

Wie bei jedem Treffen der Partnergruppe auf einer Jahrestagung gab es auch diesmal in Bad Schmiedeberg die Möglichkeit, an einem Gesprächskreis für Partner von Endometriose Betroffenen teilzunehmen.

Wir hatten uns kein spezielles Thema ausgesucht, da wir einfach mal sehen wollten, was neue Partner, die zu unserer Gruppe finden, für Fragen haben. Leider gesellten sich nur zwei neue Partner in unsere Runde, welche aber für ausreichend Gesprächsstoff sorgten. Den griffen die „alten Hasen“ vertraulich auf und standen ihnen mit Ratschlägen und Tipps zur Seite.

Natürlich konnten auch wir kein Wunder vollbringen, aber die Runde hat, so glaube ich, wieder einmal gezeigt, dass die Kommunikation und der Austausch - auch unter uns Partnern - hilfreich sind.

Es wurde abschließend der Wunsch geäußert, sich doch noch mehr einzubringen, um die Krankheit und die damit verbundenen Probleme

der betroffenen Partnerin besser unterstützen zu können. Denn auch unsere Gesellschaft sollte wissen, an erster Stelle ist von der Erkrankung Endometriose eine Frau betroffen, aber häufig stehen dahinter und begleiten auch Partner, Kinder oder Familienangehörige die Betroffene und haben selbst eine gewisse Sorge.

Daher würden wir uns wünschen, wenn noch mehr Partner den Weg zu uns finden.

Denn bei über 1641 Mitgliedsfrauen gibt es bestimmt noch mehr Partner als nur uns sieben „alte Hasen“.

Wer sich bei uns einbringen möchte oder einfach nur das Gespräch sucht, ist jederzeit herzlich willkommen.

Meldet Euch unter:

partner@endometriose-vereinigung.de

Bis zum nächsten Mal!

Andreas Schilde

Endometriose-Selbsthilfegruppen, die mit uns zusammenarbeiten, bestehen in:

Aachen, Baden-Baden, Bautzen-Bischofswerda, Berlin, Berlin (Partnergruppe), Bielefeld, Düsseldorf, Düren-Jülich, Erding und Partner, Erfurt, Erzgebirge, Gießen, Hamburg, Kassel, Konstanz, Kronach, München, Paderborn, Pforzheim, Ravensburg, Schleswig, Ulm und Memmingen, Vechta/Oldenburger Münsterland, Wesel sowie bundesweit die Partnergruppe.



ALTERNATIVE HEILKUNST

PHYTOTHERAPIE

Historisches

Die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) gehört mit zu den ältesten Medizinlehren. Bereits vor mehr als 3.000 Jahren wurden in China und Indien Krankheiten mit Hilfe von Heilpflanzen behandelt. Sie wurden in allen Hochkulturen eingesetzt und waren die wichtigsten Heilmittel bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts. Der Grieche Diokles von Karytos war in unserem Kulturkreis der Erste, der um 350 v. Chr. die Zubereitung und Anwendung von Pflanzen des östlichen Mittelmeerraums beschrieb.

Ein weiterer Grieche, Galen (129 - 199 n. Chr.), fasste in einem vielbändigen Werk die zu dieser Zeit bekannten Heilpflanzen mit detaillierten Zubereitungsanweisungen zusammen. Seine Ausführungen galten durch das ganze Mittelalter hindurch als verbindlich.

Mit Paracelsus (1493 - 1541) begann eine Systematisierung der heimischen Heilpflanzenkunde in seinem Werk "Herbarius". Er versuchte, durch Destillation die Essenz der Pflanze, das "Arcanum", von den unbrauchbaren Bestandteilen zu trennen und so den reinen Wirkstoff zu gewinnen. Auf diese Weise erhielt er die ersten alkoholischen Pflanzenauszüge.

Aus dieser Zeit stammen auch detaillierte Zeichnungen von Heilpflanzen in Kräuterbüchern. Im 15. und 16. Jahrhundert entstanden erste Sammlungen getrockneter Pflanzen (Herbarien) und botanischer Gärten in Nürnberg, Padua, Pisa, Bologna und Heidelberg. Durch genaue Beobachtung und Beschreibung der Pflanzen und ihrer Wirkungen entwickelte sich die Phytotherapie zu einer **Erfahrungswissenschaft**, die zunehmend naturwissenschaftlich vorgeht.

In der Folge entwickelte sich die Pflanzenheilkunde weiter in traditionell naturheilkundlicher Richtung, beispielsweise mit Sebastian Kneipp, aber auch in phytochemischer Richtung. Inhaltsstoffe von Pflanzen – so das Morphin aus dem Opium, dem eingetrockneten Milchsaft des Schlafmohns – konnten isoliert werden und waren offen für pharmakologische Untersuchungen. Isolierte Inhaltsstoffe und deren Derivate werden nicht mehr zu den Phytopharmaka gezählt, sondern sind chemische Substanzen.

In den 1930er Jahren begann die pharmazeutische Industrie, Medikamente auf synthetisch-chemischem Weg herzustellen und schuf starke und schnell wirksame Arzneimittel, welche die pflanzlichen Medikamente in den Hintergrund drängten. Heute gilt die Pflanzenheilkunde jedoch als wertvolle Ergänzung oder Alternative zu chemischen Behandlungen.

Durchführung

Heilpflanzen werden entweder als Frischpflanze, häufiger jedoch als Droge oder Extrakt zum Behandeln von Krankheiten verwendet.

Frischpflanzen werden auf verschiedene Arten zubereitet. Man kann ihre safthaltigen Anteile wie Früchte auspressen, ihnen Wundreize zufügen und die ausgeschiedenen Sekrete verwenden, Pflanzenteile destillieren, um ätherische Öle zu gewinnen, oder ölige Auszüge herstellen. Hierzu werden etwa Blüten in Oliven- oder Mandelöl eingelegt, um die darin enthaltenen Wirkstoffe in das Öl "herüberzuziehen".

Aus Frischpflanzen werden so genannte **Drogen** hergestellt, indem Pflanzenteile wie Wurzeln, Blätter, Blüten oder Samen getrocknet oder Öle, Harze und Wachse, die keine Zellstruktur mehr aufweisen, gewonnen werden.



Extrakte entstehen dadurch, dass den getrockneten Pflanzenteilen spezielle Extraktionsmittel, z.B. Ethanol oder Wasser, zugesetzt werden und sich die Inhaltsstoffe darin lösen. Anschließend werden in speziellen Verfahren die Inhaltsstoffe konzentriert, indem das Extraktionsmittel z. B. verdampft wird. Die Endprodukte sind Trocken- oder Spezialextrakte, die in Säften oder Kapseln weiterverarbeitet werden.

Frischpflanzen und Drogen finden also Verwendung in wässrigen Auszügen: Tees (als Aufgüsse, Abkochungen, Kaltauszüge) und alkoholischen Auszügen: Tinkturen, Extrakten zur Weiterverarbeitung.



Das verwendete Pflanzenmaterial sollte aus kontrolliertem Anbau stammen, um eine möglichst hohe Wirksamkeit und Unbedenklichkeit zu garantieren.

Damit pflanzliche Medikamente exakt dosiert werden können, müssen sie bezüglich des Wirkstoffgehalts standardisiert sein.

Anders als homöopathische Mittel durchlaufen Phytopharmaka das für allopathische (nicht-homöopathische) Medikamente übliche Zulassungsverfahren und werden wie diese auf Wirksamkeit überprüft. Bei ihnen kann und muss der Grund für die medizinische Maßnahme (Indikation) in der Packungsbeilage angegeben sein. Es gibt jedoch Ausnahmen. Arzneimittel, deren Wirksamkeit in bestimmten Anwendungsgebieten durch tradierte und dokumentierte Erfahrung festgelegt ist, erhalten den Zusatz "traditionell angewendet", beispielsweise "Zur Stärkung oder Kräftigung des ...", "Zur Vorbeugung gegen ..." und dgl. Für diese Arzneimittel gilt die tradierte Erfahrung als Wirksamkeitsnachweis.



Besonders bei Befindlichkeitsstörungen wie nervöser Unruhe und Einschlafproblemen sowie bei Erkältungen, Magenbeschwerden und leichten Herz-Kreislauf-Störungen werden Phytopharmaka eingesetzt.

Bei ernsten Erkrankungen sollte jedoch unbedingt der Rat eines Arztes eingeholt werden; nicht alle pflanzlichen Präparate sind völlig ohne Nebenwirkungen. Vor einem unsachgemäßen Gebrauch von Heilpflanzen ist dringend zu warnen.

Teedrogen, die keine stark wirkenden Inhaltsstoffe aufweisen, eignen sich auch zur Selbstmedikation bei leichten Erkrankungen oder Befindlichkeitsstörungen. Arzneitees sind in fertigen Teemischungen frei erhältlich.

Risiken und Komplikationen

An Phytotherapeutika werden die gleichen Anforderungen gestellt wie an chemisch-synthetische Arzneimittel. Sie müssen also die Bestimmungen des Arzneimittelgesetzes hinsichtlich Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit erfüllen. Es dürfen nur Wirkstoffe verordnet werden, deren Nutzen größer ist als ihr Risiko. In dieser Hinsicht sind Phytopharmaka den chemisch-synthetischen Arzneimitteln meist überlegen.

Der Beitrag wurde von der Redaktion an Hand von Recherchen im Internet zusammengestellt

Weitere Tipps finden Sie auf:

www.phytotherapie-komitee.de

der Homepage des KFN, des Initiative-Komitees Forschung Naturmedizin.

Der Verein macht Studien und Daten zur Wirksamkeit von Arzneipflanzen der Öffentlichkeit zugänglich.

www.phytodoc.de

Das Portal für Gesundheit, Naturheilverfahren und Heilpflanzen. Anwendungsgebiete



GUT ZU WISSEN

Fortbildungsangebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Selbsthilfegruppen

Das Gustav-Stresemann-Institut in Niedersachsen e.V. hat uns für das Jahr 2008 sein Angebot zugesandt. Im Jahresverlauf finden noch statt:

- Selbsthilfegruppen (an)leiten und entwickeln (2.7. - 4.7.08); 155 €
- Selbsthilfegruppen leiten und entwickeln
Das Gruppenleben lebendiger gestalten
(29.09. - 02.10.08); 205,00 €
- Selbsthilfegruppen leiten und entwickeln-
Gesprächsführung in schwierigen
Situationen
(24.11. - 26.11.08); 155,00 €

Mit seinen Veranstaltungen richtet sich das Institut insbesondere an Interessierte mit und ohne Leitungsaufgaben, Betroffene und Personen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.



Abb.: Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen

Die Unkostenbeiträge schließen die Teilnahme an den Seminaren, die Vollverpflegung und die Unterbringung im Doppelbettzimmer ein.

Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten.

Die Teilnahme an den Seminaren kann auf Antrag durch die Krankenkassen gefördert werden.

Für weitere Informationen zu den Seminaren wenden Sie sich bitte an:

Kai Möller, Tel.: 05821/955-115

Kontakt:

Gustav-Stresemann-Institut in Niedersachsen e.V.

Europäisches Bildungs- und

Tagungshaus Bad Bevensen

29549 Bad Bevensen, Klosterweg 4

Tel.: 05821/955-0 Fax: 05821/955-299

E-Mail: info@gsi-bevensen.de

Internet: www.gsi-bevensen.org

Aktion der Stiftung Warentest zum Thema Heilpraktiker

Im Heft 3, S. 88-91 des Jahres 2008 werden die Ergebnisse der Testaktion aus größeren Städten in Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen vorgestellt.

Die Schwerpunkte der Test-Patienten waren dabei auf Service und Vorinformation, auf medizinische Fragen, homöopathische und TCM-Fragen sowie auf Informationen zu Therapie-Möglichkeiten gerichtet.

Die Voraussetzungen für die Betätigung als Heilpraktiker werden im Überblick genannt.

Auch wenn der Artikel auf einer sehr kleinen Untersuchungsbasis beruht, gibt er doch einige Orientierungen, um seine persönliche Entscheidung für oder gegen einen bzw. diesen ganz konkreten Heilpraktiker zu treffen.

Die Redaktion



BUCHTIPP / LITERATURHINWEISE

Die Expertise zum Thema „Endometriose“

ist unter www.gesundheits-information.de, einem Projekt vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (vgl. Endo-Info Nr. 36, S. 15) im März 2008 erschienen. Das Institut erstellte diese Expertise im Auftrage des Bundesgesundheitsministeriums.

Im Kapitel 1 und 2 werden Hintergrund, Ursachen und Anzeichen der Endometriose erklärt. Folgerichtig werden dann die unterschiedlichen Verfahren aufgezählt, um die Diagnose Endometriose treffen zu können.

Das Kapitel „Auswirkungen auf psychisches Wohlbefinden und soziale Beziehungen“ lebt hauptsächlich von Zitaten aus Erfahrungsberichten von zwei Betroffenen (s. unten).

Die Behandlungsmöglichkeiten zeigen vier Felder auf, in denen frau sich bewegen kann:

- o die medikamentöse Behandlung,
- o die operative Behandlung,
- o die Komplementärmedizin und nicht-medikamentöse Schmerzbehandlung und Ernährung sowie
- o die Behandlung bei unerfülltem Kinderwunsch.

Im Schlusswort wird dann noch versucht Optimismus zu verbreiten, der aber nicht so recht aufkommen will, wenn frau liest, dass „... unter Umständen die Möglichkeit...“ besteht, „...eine Rehabilitation ...“ in Anspruch zu nehmen, oder dass sie „...auf eine große Bandbreite von Angeboten fachlicher Unterstützung und Selbsthilfemöglichkeiten zurückgreifen“ kann. Genannt wird leider nichts.

Auf das Glossar mit diesen 10 Wörtern (Akupunktur, Anamnese, Blase, Blutgerinnung, Hormone, Homöopathie, Ibuprofen, Kortison, Narkose und Phytotherapie) hätte verzichtet werden können.

Eine Literaturzusammenstellung von 37 Titeln in englischer und eine in deutscher Sprache beenden die deutsche Patienteninformation.

Empfehlenswert: die Interviews mit Betroffenen. Im Wortlaut sind diese nachzulesen unter:

Unsere Literaturempfehlungen zur Thematik Phytotherapie:

Rezepte für die Gesundheit

Wildkräutersalate, Suppen, Speisen, Tees und Tinkturen

Aschenbrenner, Eva

Kosmos Verlag, 2005; 144 S., 85 Farbfotos und 42 farb. Illustrationen

ISBN-13: 9783440104873; 19,95 €

Das Richtige kochen und backen, darauf kommt es an: Suppen, Wildkräutersalate, Mittagsgesichte und Brotaufstriche; außerdem Heil- und Erfrischungstees, Kräuterschnäpse und Weine, Tinkturen, Bäder und Heilsalben.

Viele neue Eva Aschenbrenners Haus- und Schmankerlrezepte helfen, wieder gesund zu werden und es zu bleiben. Darüber hinaus: Alles über die Anwendung von heimischen Wildkräutern zur Heilung und Vorbeugung.

Meine Heilpflanzen Maria Treben

Treben, Maria

Ennsthaler GmbH + Co. KG, 2008; 285 S.

ISBN-13: 9783850687805; 27,20 €

Durch die fortschreitende Anwendung der Alternativmedizin gewinnen die Bücher von Maria Treben erneut an Aktualität.

In dem Nachfolgeband von „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ werden alle neuen Erkenntnisse und Erfahrungen sowie die tausendfach bewährten Heilkräuter-Rezepte in Form eines Nachschlagewerks, übersichtlich nach Krankheiten geordnet, dargestellt.

Ein Kräuterbuch, leicht zu handhaben und unentbehrlich, wer sich dafür interessiert!

Die Redaktion

www.gesundheitsinformation.de/erfahrungsbericht-zum-thema-endometriose-11.336.de.html



REZEPTE

Frühlingsmenue

Unseren Leserinnen und Lesern bieten wir heute nicht nur eine kulinarische Alternative für den Mittagstisch, sondern den KleingärtnerInnen unter uns einen Pflegetipp für die geliebte Scholle. Nach alter Überlieferung von Klostergärtnern vernichtet man „Unkräuter“ am effizientesten, indem man sie aufisst, weil durch das ständige Abpflücken der grünen Teile eine Pflanze nicht mehr genug Kraft hat, um über die Photosynthese Energie zu produzieren. Folglich hungert die Pflanze aus.

Also: Guten Appetit und viel Freude im Garten!
Die Rezepte wurden von einer Mitgliedsfrau zur Verfügung gestellt und kommentiert.

Vogelmiere-Suppe (für zwei Personen)

Zutaten:

ein Bund Vogelmiere frisch gezupft
1 Zwiebel
etwas Butter
½ Liter Brühe (Rinder-, Geflügel- oder Gemüsebrühe je nach Geschmack)



Vogelmiere (Stellaria media)

Zubereitung:

Die Vogelmiere gründlich waschen.
Da nur die Blätter und Stängel verwendet werden, Wurzeln abzupfen und verbliebenes Kraut sehr fein wiegen oder mit dem Mixer zerkleinern.
Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Butter glasig dünsten. Vogelmiere zugeben und mit der Brühe ablöschen. Ca. 5-10 Minuten kochen

und nach Belieben mit einem eingequirlten Ei verfeinern. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Alternativ kann die Suppe auch mit einer Mehleinbrenne andickt werden.

Dazu schmeckt hervorragend eine Scheibe Brot mit Butter und etwas Salz.

Vogelmiere-Suppe kann bei hartnäckigem, festem Husten helfen. Vogelmiere enthält Saponine, die neben einer harntreibenden auch eine schleimlösende Wirkung haben. Vogelmiere enthält neben Mineralstoffen wie Kalium auch wertvolles Vitamin C, wodurch sie gerade für Frühlingsuppen und -salate sehr gut geeignet ist.

Brennnessel-Auflauf (für zwei Personen)

Zutaten:

ein Bund junger Brennnesseln, frisch gepflückt
2 bis 3 (altbackene) Brötchen
2 Eier
Wasser oder Milch
Käse zum Überbacken, z.B. Gouda
Salz und weitere Gewürze nach Geschmack (z.B. Pfeffer, Muskat)

Zubereitung:

Von den Brennnesseln die Blätter (mit Handschuhen) abzupfen und gründlich waschen. Die Blätter in einem Topf mit so viel Salzwasser ansetzen, dass sie gerade bedeckt sind. Ca. 5-10 Minuten im Salzwasser kochen und danach abgießen.

Die Brötchen in Wasser oder Milch einweichen, ausdrücken. Die Semmelmasse mit den Brennnesselblättern vermengen und 2 Eier zugeben. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles gut gemischt in eine flache, gefettete Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen. Im Backofen bei 200 Grad ca. 30 min goldgelb backen.

Als Nachtisch dann noch eine Kugel **Vanilleeis mit heißem Holundersaft** und das Frühlingsmenü ist komplett.



TERMINE

27. bis 29. Juni 2008 Bad Salzuflen

2. Bad Salzufler Präventiv-Workshop
"End-o-Stress lass nach"

29. September 2008

5. Tag der Endometriose in Deutschland

10. bis 12. Oktober 2008 Bad Schmiedeberg

2. Bad Schmiedeberger Präventiv-Workshop
"Gemeinsam kochen und essen, bewegen und entspannen"

06. bis 08. März 2009

Mitgliederversammlung

13. Jahrestagung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.
mit dem Thema: „Kinderwunsch bei Endometriose“ in Bad Salzuflen

09. bis 12. September 2009

8. Deutscher Endometriose-Kongress, Münster (Nordrhein-Westfalen)
Themenschwerpunkt: "Endometriose, Sterilität, Menopause –
Probleme der jungen und reifen Frau in ihrem Lebenszyklus"

WWW.ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG.DE