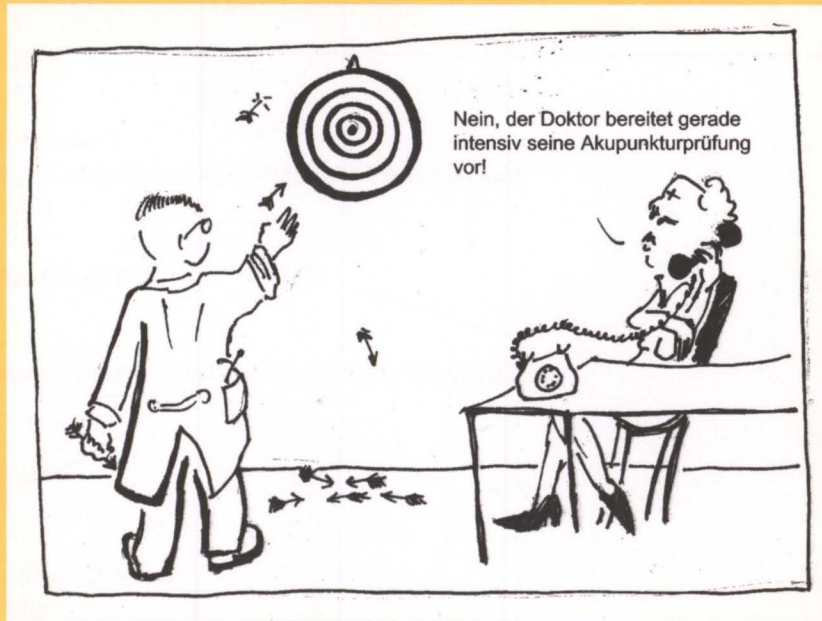




ENDO-INFO NR. 38

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

August 2008



Liebe Leserinnen und Leser,

der längste Tag des Jahres und damit das 1. Halbjahr liegen bereits wieder hinter uns. Die meisten von uns können sich hoffentlich noch auf den Jahresurlaub freuen.

In dieser Ausgabe der Endo-Info reichen wir, wie in der letzten Ausgabe angekündigt, den Vortrag von Dr. Römer und Frau Bierschneider auf der Jahrestagung nach.

In den letzten Wochen und Monaten konnten wir anhand mehrerer Interviewwünsche ein gewachsenes Medien-Interesse an unserer Selbsthilfearbeit feststellen. Nutzen wir den

5. Tag der Endometriose am 29. September,

um auf die Krankheit, aber auch auf das bundesweite Wirken unserer Vereinigung aufmerksam zu machen. Informationsmaterial - Plakate und Flyer - können Sie gern in der Beratungsstelle anfordern.

Wir möchten schon heute darauf aufmerksam machen, dass vom 10. bis 12. Oktober 2008 der Präventiv-Workshop **"Gemeinsam kochen und essen, bewegen und entspannen"** wieder in Bad Schmiedeberg stattfindet.

Doch bevor es so weit ist, wünschen wir allen einen erholsamen Urlaub, viele wunderschöne Eindrücke und ein erfolgreiches Aufladen der „Akkus“. Denen, die sich momentan nicht so gut fühlen, wünschen wir Zuversicht und Energie.

In diesem Sinne – viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihre Redaktion

Die Endo-Info wird von der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. herausgegeben.
Wir sind eine Selbsthilfeorganisation, die Informationen und Erfahrungen von Frauen und Ärztinnen 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!

Impressum

Herausgeber	Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. Bernhard-Göring-Str. 152, 04277 Leipzig Tel.: (0341) 30 65 304 Fax: (0341) 30 65 303
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	Anja Lampe, Doreen Jackisch, Dr. Elke Kottas, Catrin Lauffer, Anja Pflug
Zeichnung/Fotos	Nina K. Jurk; pixelio.de ;
Druck	Druckerei Knott, Leipzig
Auflage	2.000 Exemplare
Erscheinungstermin	quartalsweise
Nächster Redaktionsschluss	06.10.2008
Kopieren oder Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.	

INHALTSVERZEICHNIS

Post	4
Die Beratungsstelle informiert	5
 Themenschwerpunkt	 8
12. Jahrestagung „Komplementärmedizin bei Endometriose“ Fachvortrag (Teil 2)	
 Aus der Selbsthilfearbeit	 15
SHG Konstanz SHG Stuttgart Aktivitäten im Raum Leipzig und Nienburg/Stolzenburg (Weser)	
 Gesucht	 16
Online-Beraterinnen Ptp-Beraterinnen	
 Alternative Heilkunde	 18
Autogenes Training	
 Gut zu wissen	 20
Diabetiker – Grad Schwerbehinderung Paracetamol-Präparate Beamte – Versicherungsstelle	
 Erfahrungsberichte	 22
 Tag der offenen Tür	 23
 Buchtipps / Literaturhinweise	 24
Dysmenorrhoe, Endometriose, Unterbauchschmerz Autogenes Training Partner-Literatur	
 Rezepte	 25
Putencurry	
 Termine	 26



POST

Vermisst: 1600 Mitgliedsfrauen!

Unsere Vereinigung hat etwa 1700 Mitglieder. Zur Jahrestagung Anfang März in Bad Schmiedeberg hatten sich etwa 70 Frauen angemeldet – teilweise zusammen mit ihren PartnerInnen. Wo waren all die anderen an diesem Wochenende? Und vor allem: wisst Ihr eigentlich, was Euch entgangen ist bzw. was Euch entgeht?

Ich selbst bin schon länger Mitglied in der Endometriose-Vereinigung. An einer Jahrestagung habe ich erstmals im September 2006 in Leipzig teilgenommen.

Diese Tagung hat mich so begeistert, dass ich gerne immer wieder teilnehme und mich auch schon jetzt wieder auf die nächste Tagung freue. Und ich weiß, dass es mir nicht allein so geht.

Für alle, die noch nie an einer Jahrestagung teilgenommen haben, will ich versuchen in Worte zu fassen, was diese Begeisterung ausmacht.

Zum einen stehen die Begegnung, der Erfahrungsaustausch, das Zusammensein mit anderen Betroffenen ganz im Vordergrund. Diese Begegnungen finden in einer wunderbar offenen Atmosphäre statt. Immer ist für mich ein angenehmes Klima von Verständnis spürbar. Die Gespräche mit anderen betroffenen Frauen, das Wiedersehen mit Bekannten, das Kennenlernen „neuer“ Frauen – all das macht den Charme der Jahrestagungen aus.

Inhaltlich geht es um einen Mix aus Vorträgen, Diskussionen, Workshops und Entspannung. Die Auswahl ist groß – sicher ist für jede das Passende dabei.

Diesmal ging es schwerpunktmäßig um das Thema Komplementärmedizin. Bei einem Erfahrungsaustausch in recht großer Runde habe ich einen Eindruck davon bekommen, welche Möglichkeiten andere Betroffene abseits der Schulmedizin für sich nutzen konnten und nutzen.

Auch die Vorträge zur Traditionellen Chinesischen Medizin, zur Homöopathie und zur Ernährung bei Endometriose haben mir wieder neue Erkenntnisse gebracht – und das, obwohl ich manchmal denke, dass ich schon fast alles gelesen oder gehört hätte . . .

Gut gefallen hat mir auch die Yoga-Einheit. Entspannungs-Angebote sind wichtig, damit die Veranstaltung nicht zu „kopf“lastig wird.

Nicht zu vergessen sind auch die „Veranstaltungen“ abseits der Tagesordnung: In gemütlicher Runde quasseln, Gedanken austauschen, den Erfahrungen der anderen Frauen folgen, . . .

Dann gibt es natürlich noch den „formalen“ Teil der Tagung, die Mitgliederversammlung. Leider ist die Beteiligung an der Mitgliederversammlung noch geringer als am sonstigen Programm der Jahrestagung. Sicher, auf den ersten Blick erscheinen die Tagesordnungspunkte (Entlastung des Vorstandes, Kassenbericht etc.) nicht sonderlich spannend und interessant, aber wer hier nicht dabei ist, verpasst die Chance, an der Diskussion über die Entwicklung und Ausrichtung unserer Vereinigung teilzunehmen, Anstöße zu geben, Hintergründe zu erfahren.

Von den Jahrestagungen nehme ich jedes Mal etliche Anregungen, neue Impulse und reichlich Energie mit nach Hause und die Erfahrung, dass sehr viel Kraft, Fröhlichkeit und Lebensfreude in uns Endo-Frauen steckt – trotz (oder gerade wegen?) Endometriose!

Also: macht Euch auf und lernt im nächsten Jahr selbst die ganz besondere Atmosphäre einer Endo-Tagung kennen!

Wir sehen uns bei der nächsten Jahrestagung vom 06. – 08.03.2009 in Bad Salzungen!!!

H. Kießling (MNR 1869)

Die Endo-Info wird von der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. herausgegeben.
Wir sind eine Selbsthilfeorganisation, die Informationen und Erfahrungen von Frauen und Ärztinnen 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!

DIE BERATUNGSSTELLE INFORMIERT

Das möchte ich einfach mal schreiben

Liebe Mitgliedsfrauen, liebe Mitglieder, in der Zwischenzeit ist das nun die 8. Ausgabe, an der ich seit Beginn meiner ABM redaktionell mitarbeiten konnte.



Als ich meine Arbeit begann, dachte ich, in einer Selbsthilfeorganisation hast du die Rubriken "Post", "Erfahrungsaustausch" und "Selbsthilfearbeit" sicher immer zuerst mit Inhalten gefüllt. Weit gefehlt. Die konkrete Arbeit sah ganz anders aus, erschreckte mich sogar! Mitunter gab es für mich als "Neuling" Fragen, deren Antworten mich nicht zufrieden stellten. So konnte ich mir die niedrige Beteiligung an den beiden Umfragen (niedergelassene GynäkologInnen bzw. Krankenhausaufentalt) nicht erklären. Ebenfalls konnte und kann ich nicht verstehen, dass so wenige Zuschriften kommen, die für alle zum Lesen auf der Seite "Post" oder "Erfahrungsberichte" veröffentlicht werden können. Die Seite "Erfahrungsberichte" wurde in der letzten Ausgabe z.B. schon gestrichen, weil es keine Zuschriften gab. Soll das mit den Seiten "Post" und "Aus der Selbsthilfearbeit" auch passieren? In der Beratungsstelle laufen doch so viele Fragen auf. Warum kann frau da nicht mal aufschreiben, ob der Rat geholfen hat, welche Erfahrung sie machte, ob sie zufrieden war oder....?

Weil es anscheinend nicht normal ist, für unsere "Endo-Info" etwas zu schreiben, deshalb möchte ich mich an dieser Stelle bei den Frauen bedanken, die in ehrenamtlicher Arbeit und zum Teil sogar noch mit finanziellen Belastungen für sich (oder wenigstens die Selbsthilfegruppe) zu Veranstaltungen gefahren sind und darüber berichteten. Ob sie einen Stand betreuten oder mit einem eigenen Vortrag auftraten - sie repräsentierten ihre Selbsthilfegruppe und die Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. Das auf

sich zu nehmen, finde ich toll, denn wer kann besser als selbstbetroffene Frauen unser Anliegen darstellen? Wenn dann die Veranstaltung "abgehakt" war, haben sich diese Frauen in ihrer Freizeit auch noch hingesezt und uns geschrieben. An die beiden "Schmidt-Frauen", an Frau Rump, Frau Schwitkowski, Frau Brune, Frau Meier, Frau Moser, Frau Reincke, Frau Cordes und Ines, die "Aus der Selbsthilfearbeit" zum Teil mehrmals mitgestaltet haben, denke ich dabei besonders.

"DANKE" möchte ich auch den "Jägerinnen" nach Schnappschüssen und Tippfehlern - Frau A. Schmidt, Frau Laufer, Frau Pflug und Frau H. Schmidt sowie meiner Power-Point-Expertin Frau Kratz sagen.

Liebe Frauen, ich würde mich nicht nur über noch mehr Post für die erwähnten Rubriken freuen, sondern auch über Inhalte, die Sie gern mal im **Themenschwerpunkt** ausführlicher dargestellt wissen wollen. Und bitte denken Sie daran, für die "Post", die "Selbsthilfearbeit" und den "Erfahrungsaustausch" bin ich auf Ihre inhaltliche Mitarbeit angewiesen. Da kann ich nichts recherchieren. In diesem Sinne freue ich mich auf die weitere Arbeit an der Zeitung für Sie und mit Ihnen.

Elke Kottas

Präventiv-Workshop "Gemeinsam kochen und essen, bewegen und entspannen!"

Wir werden vom 10. bis 12. Oktober 2008 mit der Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH zum zweiten Male den Präventiv-Workshop "Gemeinsam kochen und essen, bewegen und entspannen" durchführen.

Auch für diesen Workshop 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. Mit dieser Anerkennung kann der größte Teil der Teilnahmekosten über die gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden.

Die Redaktion



Der Fehler-Teufel hat zugeschlagen

Als wir unsere überarbeitete Broschüre "Ihr Schmerz hat einen Namen - Endometriose" im Heft 37 angekündigt haben, wurden die Kosten für Porto und das Verpackungsmaterial falsch angegeben. **Entschuldigung!**

Wie bereits die 1. Auflage, können Sie auch die Neuauflage der Broschüre für 2,50 € (möglichst in Briefmarken) in der Beratungsstelle anfordern.

Die angegebenen Sonderkonditionen für die Selbsthilfegruppen ändern sich nicht.

Elke Kottas

Evaluation eines Schulungsprogramms für Patientinnen mit Endometriose ("Endometriose-Schulung")

Dr. Iris Brandes

Wir wurden um die Möglichkeit gebeten, in der Endo-Info ein Forschungsprojekt vorzustellen und gleichzeitig über diese Veröffentlichung auch Leserinnen für das Projekt zu interessieren. Diesem Wunsche kommen wir sehr gern nach, weil der Forschungsgegenstand ein Schulungsprogramm für Endometriose-Patientinnen ist. Damit ein solches Schulungsprogramm seine Ziele erreichen kann, und von den Kostenträgern anerkannt wird, muss es wissenschaftlich überprüft werden.

Dass sich Frau Brandes, als ehemalige Vorstandsfrau, auch an die Endometriose-Vereinigung wendet, um künftige Teilnehmerinnen anzusprechen bzw. zu gewinnen, ist sicher verständlich und nicht unerwünscht.

Im Nachfolgenden stellt Frau Dr. Brandes das Forschungsprojekt vor.

Hintergrund

Bei der Endometriose handelt es sich zwar um eine gutartige, aber chronische Erkrankung, die gekennzeichnet ist durch schwankende Verläufe und wechselnde Befindlichkeiten. Die Erkrankung geht oft einher mit starken körperlichen Beschwerden, insbesondere Schmerzen aber auch anderen Symptomen. Daraus resultieren häufig eine eingeschränkte körperliche Belastbarkeit und eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit.

Darüber hinaus leiden viele der betroffenen Frauen unter der psychischen Belastung aus der fehlenden Anerkennung der Krankheit. Die Ursachen der Krankheit sind weitgehend unbekannt und trotz vielfältiger Forschungsansätze ist in den nächsten Jahren nicht damit zu rechnen, dass ein neuer Behandlungsansatz gefunden wird, der eine endgültige Heilung verspricht.

Vorhabensziel

Das Vorhabensziel hat uns veranlasst, eine Studie durchzuführen, in der verschiedene Aspekte der Endometriose im Hinblick auf eine Optimierung der Versorgung analysiert werden sollen. Das Vorhaben beinhaltet die Entwicklung und Evaluation eines Schulungsprogramms spezifisch für Patientinnen mit Endometriose. Ein entsprechendes Angebot existiert bislang nicht. Die Einführung eines standardisierten Schulungsprogramms stellt eine Verbesserung des bestehenden Versorgungsangebotes von Patientinnen mit Endometriose dar.

Untersucht werden die Effekte eines **ambulanten Schulungsprogramms** für Endometriose-Patientinnen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die "as usual" behandelt wird. Aus Sicht der Patientinnen wird als wichtigstes Ziel die Verbesserung der Lebensqualität definiert. Dahinter steht das Erlernen angemessener Copingstrategien und Verhaltensweisen selbstgesteuerten Handelns (Empowerment). Die Verbesserung der Compliance dient der Vermeidung von Behandlungsabbrüchen und dem Vorbeugen von Enttäuschungen zur Verhinderung eines chronifizierten Krankheitsbildes. Die gesundheitsökonomische Perspektive zielt auf die Vermeidung von Über-, Unter- und Fehlversorgung mit dem expliziten Ziel der Reduzierung von Arbeitsunfähigkeitszeiten sowie der Verhinderung von Erwerbsminderungsrenten.

Ergebnisverwertung

Uns interessieren daher insbesondere der Krankheitsverlauf, die Lebensqualität, der Umgang mit der Erkrankung im beruflichen und privaten Alltag und der Umgang mit unerfülltem



Kinderwunsch **aus Sicht der Patientin**. Angesprochen werden alle Patientinnen in ausgewählten Endometriose-Zentren, der Selbsthilfe und anderen Verbänden und Einrichtungen, die einen mittleren bis schweren Krankheitsverlauf sowie starke Belastungen aufgrund der Erkrankung aufweisen.

Studienleitung

Die Studie wird von Frau Dr. Iris Brandes, Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung an der Medizinischen Hochschule Hannover in Zusammenarbeit mit Frau Dr. Christiane Niehues, Chefärztin der Gynäkologischen Rehabilitation des Median Klinikums Bad Salzuflen geleitet. Die Studie wird durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.

Rekrutierung

Die Studie läuft über einen Zeitraum von drei Jahren. Die Ermittlung der Effekte der Schulung erfolgt über einen Vorher-Nachher-Vergleich und einen Vergleich von Schulungsgruppe und Kontrollgruppe. Zu diesem Zweck werden zu drei Zeitpunkten (Rekrutierung, 6 Monate und 12 Monate danach) Fragebögen an die Teilnehmerinnen ausgegeben.

Die Datenerhebung und -auswertung erfolgt unter Berücksichtigung der Bestimmungen des Datenschutzes und der Ethikkommission. Entsprechende Erklärungen liegen der Studienzentrale vor.

Teilnahme

Die Teilnahme an der Studie ist absolut freiwillig. Die Frauen können darüber hinaus entscheiden, ob sie in die Schulungs- oder in die Kontrollgruppe aufgenommen werden möchten.

Für die Schulung selber entstehen den Frauen keine Kosten; allerdings muss die Anreise und Übernachtung selbst bezahlt werden.

Schulungstermine und -orte

05./06.09.08	Hannover
	Medizinische Hochschule
26./27.09.08	Hannover
	Medizinische Hochschule
24./25. 10. 08	Westerstede
	Ammerland-Klinik
28./29.11.08	Hannover
	Medizinische Hochschule
16. / 17.01.09	Berlin
	Vivantes Rehabilitation
30. /31.01.09	Berlin
	Vivantes Rehabilitation
13. /14.02.09	Duisburg
	Klinikum Duisburg

Weitere Termine im Jahr 2009 folgen.

Anmeldung

Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung
An der Medizinischen Hochschule Hannover
OE 5410
Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover
Tel.: 0511 / 532-9834 Fax: 0511 / 532-5347

Ansprechpartnerinnen

Bei Fragen helfen gern:
Frau Dr. Iris Brandes
(brandes.iris@mh-hannover.de)
und Frau Beate Wunderlich
(wunderlich.beate@mh-hannover.de)



THEMENSCHWERPUNKT

12. Jahrestagung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. "Komplementärmedizin und Endometriose" (Teil2)

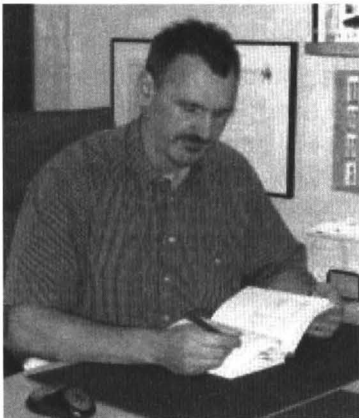
Liebe Leserinnen und Leser,

verschiedenen Umständen geschuldet, prägten die Workshops sowie die Eindrücke der TeilnehmerInnen das Heft 37 der Endo-Info. Dazu müssen wir eine Richtigstellung nachreichen. Auf S. 13 wurde erwähnt, dass in Bad Schmiedeberg jährlich 4 200 Brustkrebs-Betroffene eine Reha absolvieren, aber nur 320 Endometriose-Betroffene. Richtig ist jedoch, dass bundesweit nur 320 Endometriose-Frauen eine Reha-Maßnahme absolvieren konnten.

FACHVORTRAG

"Endometriose - Die Behandlung mit Akupunktur und Chinesischer Medizin"

Dr. med. Ansgar Römer, Mannheim



Das Augenmerk der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist darauf gerichtet, die Elemente sowie Ying, Yang und Qi im Körper im Gleichgewicht zu halten beziehungsweise das Gleichgewicht wieder herzustellen, also dem Körper zu helfen, sich selbst zu heilen. Dazu müssen Reize ausgelöst, die Heilkräfte des Körpers geweckt und gestärkt werden. Die TCM beruht darauf, Beschwerden mit ihrem Gegenteil zu therapieren. Frieren wird mit Wärme behandelt, Schwitzen mit Kälte. Bei Schwäche wird der Körper angeregt, bei Überaktivität beruhigt. Damit kann der Körper wieder in Balance gebracht werden. Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es die verschiedenen Behandlungsmethoden:

- Chinesische Phytotherapie
- Akupunktur

- Chinesische konstitutionelle Ernährung/Diätetik
- Qi Gong / Tai Chi

Die chinesische Arzneimitteltherapie ("Phytotherapie") gehört zusammen mit der Diätetik zu den "inneren Verfahren". Sie ist im Hinblick auf die Verbreitung in China und auf die therapeutische Reichweite die mit Abstand wichtigste Behandlungsmethode (ca. 80 % der Anwendungen) der TCM. Die Arzneitherapie besteht in der Verordnung von Rezepturen aus Pflanzen und Pflanzenteilen, seltener aus mineralischen Naturstoffen oder tierischen Bestandteilen. Die häufigste Zubereitungsform der chinesischen Arzneien ist die Abkochung, das Dekokt. In den chinesischen Arzneibüchern werden einige tausend Einzelmittel (Arzneidrogen) beschrieben. Diese zum Teil recht umfangreichen pharmakologischen Darstellungen verwenden freilich Begriffe und Anschauungen der traditionellen chinesischen Krankheitslehre, die einem westlichen Mediziner nicht geläufig sind. Wer also hierzulande chinesische Arzneirezepturen verordnen will, muss zuvor eine Art Zweitstudium absolvieren, dessen Curriculum wesentlich umfangreicher ist, als das der üblichen Ausbildungsgänge für Akupunktur. Er muss lernen, in Gegensätzen von Yin und Yang zu denken, muss verstehen, was die Funktionskreise "Leber" oder "Milz" besagen und muss mit dem Gedanken der Krankheitsfaktoren wie "Wind" oder "Kälte" etwas anfangen können, um nur einige Beispiele zu nennen. Schließlich soll er die diagnostischen Verfahren der TCM beherrschen und in der Lage sein, individuelle Gesundungsprozesse einzuleiten und arzneitherapeutisch zu begleiten. Dass der Phytotherapeut seine Mittel mitsamt ihren Gegenanzeigen kennt, versteht sich. Deshalb eignet sich die chinesische Arzneitherapie nicht für die Selbstbehandlung. Im Gegensatz zur westlichen Medizin behandelt die Chinesische Medizin Syndrome (Muster). Dabei ist die Lehre der Fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) ein zentraler Baustein der Chinesischen Medizin. Abgeleitet aus der Beobachtung der Natur, dient sie zur Beschreibung der Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt ebenso wie zwischen den



einzelnen Organen innerhalb des menschlichen Organismus. Je nach Zusammenhang können die Fünf Elemente oder Fünf Wandlungsphasen (wörtlich: die Fünf Wandernden) gesehen werden als fünf Materialien, fünf archetypische Grundkräfte, fünf Phasen zyklischer Wandlungsprozesse, fünf Anteile eines lebendigen Systems, die sich gegenseitig beeinflussen - oder als all das zugleich.

Die Behandlung erfolgt nach einer energetischen Diagnosestellung des Zustandes des Patienten. Auch die Chinesische Medizin legt großen Wert auf die Anamnese, denn in den seltensten Fällen kommt eine Krankheit aus heiterem Himmel. Erkrankungen haben in der Regel eine "Geschichte", die sie dem Körper erzählen. Das sind dann Beschwerden und Veränderungen, die nicht immer sofort wahrgenommen werden. Bevor ein Arzt eine sichere Diagnose stellen oder sogar Maßnahmen für eine gezielte Behandlung einleiten kann, muss er möglichst viel über den Betroffenen und seine Krankengeschichte wissen. Aus diesem Grunde ist die Erhebung der Anamnese die erste Maßnahme, die ein Arzt trifft. Mit dem Pulsbefund steht ein weiteres Instrumentarium bereit, um sich ein Bild vom Patienten zu machen. Der Pulsbefund gibt entsprechende Angaben über den Zustand von Körperenergien und lässt daraus ableitend entsprechende Aussagen zu. Es gibt mehrere Pulstaststellen am Körper, die bestimmten "Organen" zugeordnet sind. Die wichtigsten Pulstaststellen liegen an beiden Handgelenken. Etwaige Änderungen in der Beschaffenheit der Lebensenergie spiegeln sich sofort an den zugeordneten Pulstaststellen als Änderung der Quantität und Qualität der Pulswelle wieder.

Daher kann vor, während und nach der Behandlung eine energetische Diagnose gestellt werden, z. B. auch, ob die Behandlung eine erwünschte Änderung in der Verteilung der Lebenskraft erreicht hat.

Eine wichtige Ergänzung zur Pulsdiagnose stellt die Zungendiagnose dar. Ihr Vorteil liegt, neben der leichteren Erlernbarkeit, darin, dass die Veränderungen der Zunge nicht so schnell stattfinden, wie die des Pulses und somit nicht durch Ereignisse, die erst ganz kurz vor der Diagnose stattgefunden haben, verfälscht werden können. Dadurch kann sie allerdings auch nicht, wie die Pulsdiagnose, als eine Methode zur Erfolgs-

kontrolle noch während der Behandlung eingesetzt werden. Die gesunde Zunge ist von normaler Größe und Beweglichkeit, nicht nach einer Seite hin abweichend, der Zungenkörper ist leicht gerötet und leicht feucht, der Belag ist schwach mit durchscheinender Zunge, nicht abwischbar, und leicht glänzend. Daraus leiten sich Beurteilungskriterien für die Zungendiagnostik ab.

Die Zungendiagnose zeigt oft verlässlich die zu Grunde liegende Störung an, ist aber nicht so detailgenau, wie die durch einen erfahrenen Praktiker ausgeübte Pulsdiagnostik.

Weil chinesische TCM-Ärzte davon überzeugt sind, dass sich geistige und seelische Probleme auch in körperlicher Hinsicht manifestieren und auf dieser Ebene sowohl objektiv als auch genauer zu diagnostizieren sind, wird der Konstitutionsbefund erhoben.

Die TCM lebt vom Dialog zwischen Arzt und Patient. Der Arzt muss regelmäßig erfahren, was der Patient durch die Behandlungsmethoden, durch die Arzneieinnahme an Veränderungen wahrnimmt. Gleichzeitig muss geklärt werden, wie der Stand der Therapie ist und welche Entwicklungen zu erwarten sind. Zunächst sind es häufig Ausleitungsvorgänge über Darm und Blase, die gezielt angeregt werden. Spürt der Patient, indem diese entlastenden Prozesse in Gang kommen, auch Erleichterung auf anderen Gebieten? Wird er ruhiger, wird er klarer? Bemerkt er eine Veränderung an seinen Schmerzen? Wird das Temperaturempfinden normalisiert? Häufig stellt sich gerade in der Anfangsphase der Therapie eine gesteigerte Traumaktivität ein. In den Träumen können Dinge, Vorgänge oder Personen auftauchen, die weit in der Vergangenheit liegen und längst vergessen waren. Wenn der Patient, häufig gerade in der Anfangsphase der Therapie, müde wird, ist dies - in der Regel - ein gutes Zeichen. Die Anregung der inneren Aufräumvorgänge bindet nämlich Vitalenergien. Kommt der therapeutische Prozess ins Stocken oder sind umgekehrt Fehlaktivierungen - wie Unruhe, starkes Schwitzen, allergieähnliche Überreaktionen der Schleimhäute - zu beobachten, dann ist es Zeit, die Rezeptur zu verändern.

"Das Tasten des Pulses, das Beobachten der Farben, das Hören auf die Geräusche und das Beobachten des Körpers kann enthüllen, wo die Krankheit sitzt."

(Su Ma Qian, Geschichtsschreiber der Han-Zeit)



Die chinesische Lehre der Ernährung zur Stärkung und Harmonisierung unseres Qi (unserer Lebenskraft, unserer Energie) wird immer bekannter. Der große Unterschied zu den westlichen Ernährungslehren und Diäten ist, dass die Lebensmittel und Zubereitungsmethoden hier nach ihren energetischen Wirkungen auf den Organismus beurteilt werden.

Ganz besonders die Unterscheidung der Lebensmittel nach Yin und Yang, das heißt nach einer kühlenden und befeuchtenden oder wärmenden und trocknenden Wirkung, ist für eine ausgewogene und wohlschmeckende Ernährungsweise sehr wichtig.

Klassisch werden die Lebensmittel in der Chinesischen Medizin nach den Fünf Geschmäckern (sauer, bitter, süß, scharf, salzig), nach Form und Farbe, nach der Wirkrichtung und nach der Wirkung auf unsere Organe (Funktionskreise) unterschieden. Eine vereinfachte Form davon ist die Einteilung in die Fünf Elemente. Darauf beruht auch das sogenannte Kochen im Zyklus, bei dem die Zutaten in der Reihenfolge des Hervorbringungszyklus hinzugegeben werden, wodurch die Mahlzeiten besonders schmackhaft werden. Zum einen ist es mit Kenntnis dieses Systems möglich, unsere in Europa bekannten Lebensmittel sehr viel genauer einschätzen zu können und sie gezielt so zusammenzustellen, dass wir unser Essen nicht von einer antizyklischen Ernährung (d. h. Südfrüchte im Winter) dominieren lassen, sondern dass uns unser Essen schmeckt und es uns wirklich gut nährt. So können wir uns selbst gesünder halten und den Genuss der Nahrung noch steigern.

Eine individuelle Anamnese und Ernährungsberatung macht es darüber hinaus möglich, Krankheiten ergänzend durch die Nahrung mitzubehandeln sowie bei vorhandenen Energieungleichgewichten im Organismus diese auszugleichen und damit einer Krankheitsentstehung vorzubeugen.

Formen der Bewegungstherapie wie Qi Gong (das mitunter auch als "innere Akupunktur" bezeichnet wird) und Tai Chi sind in der Zwischenzeit weit verbreitet und müssen nicht näher dargestellt werden. Qi Gong bringt den Körper mittels Atemübungen, Bewegungen und Meditation in Einklang. Qi Gong kann bei einem ausgebildeten Therapeuten erlernt und in der Folge selbständig

angewendet werden.

Alle Behandlungsformen der Endometriose sollten als oberstes Therapieziel die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität der Patientin haben.

Wie lässt sich Endometriose charakterisieren?

Endometriose ist eine

- unverstandene, bisher ungeklärte, chronische "metastasierende", "gutartige" Erkrankung
- für ihre Behandlung gibt es kein einheitliches therapeutisches Vorgehen
- Heilung ist nicht möglich!
- sie hat einen chronischen, unvorhersehbaren Verlauf!
- es ist unbedingt ein individuelles therapeutisches Vorgehen notwendig

Wie wird Endometriose aus chinesischer Sicht betrachtet?

Endometriose steht in engem Zusammenhang mit Schmerz, Blutungsstörungen und Kinderwunsch, also mit einem Qi Mangel, einer Qi Stagnation, einem Qi Stau.

Demzufolge richten sich die Hauptwirkungsrichtungen chinesischer Arzneimitteltherapie bei der Behandlung von Endometriose auf:

- Blut & Qi stärken
- Blut Stagnation lösen
- Schmerz (Stagnation) beseitigen
- Blut bewegen
- Niere stärken

Einige von den Frauen werden in ihrer Krankheitsgeschichte auch schon Erfahrungen mit Akupunktur gemacht haben. Aber ich möchte vorwegnehmen: Akupunktur "heilt" keine Endometriose!

Im Verständnis der westlichen Medizin ist die Akupunktur eine Form der Schmerztherapie. Die Traditionelle Chinesische Medizin setzt die Akupunktur ein, um das Qi und das Blut zu bewegen und einen Stau aufzulösen, denn im Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin ist ein Stau gleichzusetzen mit Schmerz. Also ist der Einsatz von Akupunktur nur sinnvoll in der Behandlung der Endometriose bei Schmerzzuständen.

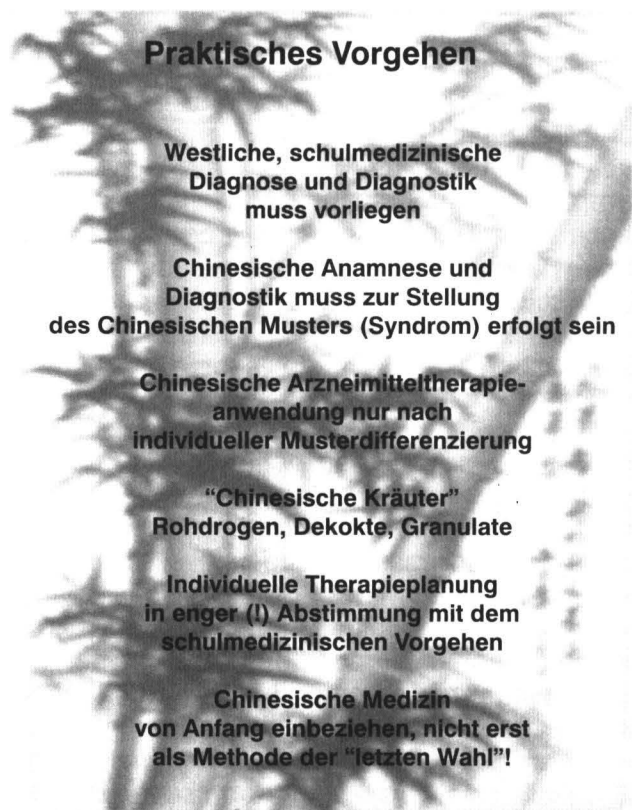
Erwähnt sei auch, dass die Akupunktur außerdem in der Behandlung von Zyklusstörungen und bei Kinderwunsch angewendet werden kann. In



diesem Zusammenhang möchte ich auf wichtige Aspekte in der Anwendung von Akupunktur hinweisen:

- Vor dem Einsatz der Akupunktur muss immer eine Diagnose und Diagnostik aus Sicht der westlichen Medizin erfolgt sein! Können schwer wiegende Erkrankungen nicht ausgeschlossen werden, müssen diese schulmedizinisch behandelt werden.
- Akupunktur erfordert erfahrene TherapeutInnen
- Sowohl in der westlichen Medizin als auch in der TCM darf die Anwendung von Akupunktur nicht **schmerzhaft sein!**
- Ohne auf weitere Details einzugehen, Akupunktur ist nicht gleich Akupunktur!!!

Sollten Sie sich für eine Behandlung im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin entscheiden, möchte ich Ihnen diesen "Wegweiser" an die Hand geben:



Anmerkung der Redaktion: Der Vortrag von Dr. Römer wurde anhand seiner zur Verfügung gestellten Powerpoint-Präsentation von der Redaktion zusammen gefaßt.

"Prozessorientierte Behandlung der Endometriose im Rahmen der klassischen Homöopathie" Bianca Bierschneider, Weil



Die Ausrichtung meiner Praxis liegt auf der klassischen Homöopathie. Von Endometriose bin ich selbst betroffen.

"Wir müssen dem Menschen da begegnen, wo er steht". Daraus leitet sich mein selbstgesetzter Auftrag ab: der Frau, die an Endometriose erkrankt ist, da zu begegnen, wo sie steht und sie dort therapeutisch abzuholen. Ich selbst verstehe mich als Coach im vielen Auf und Ab mit der Erkrankung, Unterstützung zu geben im Management mit der Endometriose. Ich stelle immer wieder fest, dass Frauen, die ihre Endometriose als Chance nehmen ihr Leben zu verändern und der Dynamik der Erkrankung zustimmen, bessere Heilungsergebnisse erzielen weniger schulmedizinische Eingriffe und Operationen haben, besser lernen ihren Weg mit der Endometriose zu gehen als Frauen, die im Widerspruch mit der Erkrankung stehen und häufig, meistens unbewusst, die Verantwortung an den Therapeuten abgeben. Meinen Erfahrungen nach ist die Behandlung der Endometriose von vielerlei Faktoren abhängig. Einer der entscheidenden ist die Einschränkung der Frau in der Lebensqualität. Daraus resultiert die Frage: Welche Symptome sind am stärksten? Der Schmerz, die Blutungsstörungen, der unerfüllte Kinderwunsch, die Sexualität oder problembesetzte Sexualität, die Folge- oder Mit- bzw. Mehrfacherkrankungen, die seelische Belastung durch die Endometriose, um die intensivsten Problematiken herauszugreifen. Der Ansatz ist, die Lebensqualität der Betroffenen zu steigern. Also gilt es zu klären:

- Wo befindet sich die Frau im Verlaufe der Erkrankung, welche Faktoren können die Endometriose intensivieren? "
- In welcher hormonellen Phase befindet sich die Frau gerade? (junge Frauen, Kinder



-Wunsch-Frauen, Frauen die auf die Wechseljahre zugehen, Hormontherapien)

- In welcher Lebensphase befindet sich die Frau, wie stabil ist das Lebensumfeld? (Beziehung, Kinder, Krankheit, Trennung, Tod)

Je früher eine alternative Behandlung erfolgt, desto besser. Schulmedizinische Alternativen beziehe ich stets in die Entscheidungsmöglichkeiten für oder gegen eine Behandlung mit ein. Wie kann nun die Homöopathie auf das individuelle Krankheitsbild Endo eingehen? Ich greife zwei Hauptthemen heraus - den Schmerz und die Blutungen. Der **Schmerz** wird in der Homöopathie, sehr differenziert gesehen: brennt, sticht oder drückt er, fühlt er sich an wie ein Messer im Bauch, wann, um welche Zeit tritt der Schmerz auf, an welchen Tagen, mehr nachts oder zu bestimmten Zeiten? Oft sind die Endoschmerzen nicht nur im Bauch, sondern werden auch im Rücken oder Oberkörper lokalisiert, erstrecken sie sich bis zu den Beinen. Deshalb ist eine detaillierte Symptombeschreibung wichtig, führt sie doch zum heilenden homöopathischen Arzneimittel. Zu den verschiedensten **Blutungsstörungen** (z. B. dunkles oder helles Blut oder mit Klumpen versetzt, die Menstruation verfrüht, zu spät oder in bestimmten Rhythmen) und Begleitsymptomen der Menstruation (u. a. Übelkeit, Erbrechen oder Gemütsschwankungen) gibt es Arzneimittel. Wie gehe ich bei der Behandlung vor?

Ich lade die Frau ein, ihr Anliegen vorzutragen und ganz hier zu sein. Wichtig ist mir eine wohlwollende Atmosphäre, damit die Frau, die mir gegenüber sitzt, weiß, hier bin ich richtig, in einem Raum von Akzeptanz und Empathie. Dann kommt die Frage: Was ist der Auftrag an mich? Mit der Patientin gemeinsam kläre ich das Ziel. Was möchte die Frau erreichen, was soll bezüglich der Symptome erreicht werden? Was ist das Wichtigste, was das Schlimmste? Sind es die Schmerzen oder der unerfüllte Kinderwunsch oder vielleicht etwas ganz anderes? Um das herauszufinden, sind für mich alle Dinge wichtig, auch wenn sie der Patientin zunächst unwichtig erscheinen.

Die Behandlung der Endometriose ist ein Weg mit Etappenzielen. Die Anfangsziele können sich ändern, weil sie auch abhängig vom Alter der Patientin, bestimmten Lebensphasen oder äußeren Einflüssen sind. Manchmal bildet sich ein Ziel

erst im therapeutischen Prozess heraus. Ausgangsvoraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung ist das Wahrnehmen der Selbstverantwortung oder das sanfte Führen der Patientin in die Selbstverantwortung. Nach Klärung des therapeutischen Ziels beginnt die homöopathische Erstanamnese. Zuerst berichtet die Patientin von ihren Beschwerden und dem Beginn ihres Leidens. Die spontan erzählten Symptome geben oft die deutlichsten Hinweise auf das richtige homöopathische Arzneimittel. Dann frage ich die Dinge nach, die nicht genannt wurden und die auch wichtig sind, der Frau ungewöhnlich oder unwichtig erscheinen, aber für eine gute Arzneimittelwahl entscheidend sein können. So z. B. die Frage zum Schlaf, zu Träumen, zum Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln oder Abneigungen. Die Endometriose ist meiner Erkenntnis nach ein multifaktorielles Geschehen, das Einfluss auf andere Körpersysteme und die Seele hat oder umgekehrt. Die Homöopathie bezieht alle Symptome ein und sieht die Frau in ihrer Gesamtheit. Die Erstanamnese zeigt auf, wo die an Endometriose erkrankte Frau steht. Mit Hilfe von Arzneimittel- und Symptomverzeichnissen suche ich nach dem, was den individuellen Symptomen der Frau am Ähnlichsten ist. Das geschieht mit einem Computerprogramm und mit Hilfe von Fachliteratur. Wichtig dabei sind die spezifischen Symptome der zu behandelnden Frau. Je nachdem, welche Organe mitbetroffen sind, haben viele Frauen sehr verschiedene Symptombilder. Das ausgewählte Arzneimittel wird zugeschickt oder zum 2. Termin übergeben. Von Selbstbehandlungsexperimenten rate ich ab, weil in Ratgebern viele Fragen offen bleiben und weil die erfolgreiche homöopathische Behandlung ebenso in die Hände eines Spezialisten gehört, wie z. B. eine Operation. Die Homöopathie begleitet die Behandlung der Endometriose wie ein roter Faden. Wenn das Arzneimittel gut gewählt ist, wird es immer wieder im Verlauf der Begleitung benötigt. Wichtig ist, nicht überzuthrapieren. Auch ein Zuviel in der Therapie mit naturheilkundlichen Methoden kann Heilung manchmal eher verhindern. Deshalb achte ich auf das Tempo der Frau, die Bewegungen ihres Körpers und ihrer Seele. Meine Erfahrungen zeigen, schrittweise vorzugehen, damit der Körper Zeit hat zu heilen und die angestoßenen Prozesse



wirken können. Was passiert nach der Arzneimittelgabe? Nach 4 - 6 Wochen erfolgt das 1. Nachgespräch. Grundlage sind die Beobachtungen der Frau. Ein Tagebuch z. B. über Schmerzverhalten, Verlauf der Menstruation, Beobachtung der Begleitsymptome und des Allgemeinbefindens ist hilfreich, weil so nichts vergessen wird, der Verlauf wird aufgezeigt und es ist erkennbar, was sich an den Symptomen veränderte.

Die Nachbeobachtung ist von Zyklen abhängig. Deshalb ist eine Zeit der Beobachtung von mindestens 2 bis 3 Monaten bzw. Geduld wichtig, bevor ein Arzneimittel gewechselt werden sollte. Zumal von einem Erfolg nur dann zu sprechen ist, wenn das Arzneimittel langfristig zu Verbesserungen geführt hat. Das richtige Arzneimittel stößt den Heilungsprozess an und bringt häufig Dinge hervor, die den nächsten Schritt anzeigen. Diese Heilschritte liegen oft im Bereich der hinwegzuräumenden Heilungshindernisse, z. B. in der Veränderung der Ernährungsgewohnheiten. Deshalb ist für die Heilschritte ein guter Kontakt zwischen mir und der betroffenen Frau, um individuell auf die Veränderungen im Prozess reagieren zu können, wichtig. Wie verläuft nun eine homöopathische Behandlung? 1. Das Arzneimittel wirkt voll und ganz. Es war ein "Volltreffer". Die Beschwerden bilden sich nach und nach zurück. Zyklus für Zyklus werden die Symptome geringer, bis sie ganz verschwinden. Verringerung der Symptome und der Herde stimmen nicht unbedingt überein, aber die Frau fühlt sich wesentlich besser. Die Lebenskraft wird mobilisiert und bewirkt im Körper Heilungsprozesse. Dieser Verlauf ist ideal und in der Praxis eher der seltenere.

2. Einige Symptome verringern sich, andere bleiben. Wie bei einer Zwiebel, die man Schicht um Schicht abschält. Stagniert die Besserung, erfolgt die Gabe eines Folgemittels, um die nächste Schicht abzutragen bis man zum Kern, dem Sitz der Gesundheit, vorgedrungen ist. Häufig ergibt sich ein Wechsel von mehreren Einzel- und Arzneimitteln aus dem Akutbereich. Das ist der übliche Verlauf in der homöopathischen Praxis. Frauen, die an Endometriose erkrankt sind, sind häufig multipel erkrankt. Dabei spielen Allergien, Asthma, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Migräne und andere endokrinologische und immunologische Erkrankungen eine Rolle. Stör-

ungen der Schilddrüse, Hashimoto-Thyreoiditis oder Fybromyalgie können mit der Endometriose vergesellschaftet sein. Umso schwieriger ist eine erfolgreiche Behandlung. Das erfordert dann ein vielschichtiges Vorgehen. Auch wenn nicht alle Symptome verschwinden, eine Verbesserung der Lebensqualität ist immer zu erreichen. Die Homöopathie begleitet die Behandlung der Endometriose, wie ein roter Faden. Wenn das Arzneimittel gut gewählt ist, wird es im Verlauf der Begleitung immer wieder benötigt.

Trotzdem ist zu beachten, dass ein Zuviel in der Therapie mit naturheilkundlichen Methoden, die Heilung manchmal eher verhindern kann. Ich berücksichtige das Tempo der Frau und achte auf die Bewegungen von Körper und Seele.

Welche Reaktionen können im Verlaufe auftauchen? 1. Vermehrte Ausscheidungsreaktionen (der Körper bringt etwas nach außen) wie Schwitzen, Ausfluss usw. 2. Eine kurzfristige Verschlimmerung der Symptome. Verringern sich danach die Symptome wieder, weist das auf ein gut gewähltes Arzneimittel hin. 3. Weitere Reaktionen im Rahmen der homöopathischen Behandlung sind Bewegungen der Seele; Altes kommt zum Vorschein. Dinge, die wir gern weggeschoben hätten, zeigen sich oft im Traum. Diese Bewegungen der Seele sind meiner Erfahrung nach häufig mit dem Thema Trauma verknüpft, sei es primär im Zusammenhang mit der Entstehung der Endometriose oder sekundär als Folge der häufigen Eingriffe an den zutiefst weiblichen Organen, Probleme mit der Sexualität, entwürdigende Behandlung durch die schulmedizinischen Verfahren und Personen, um ein paar Beispiele zu nennen. Aber auch seelische Folgen auf Grund des chronischen Schmerzes, als Auswirkungen der Hormontherapien in Form hormoneller Schwankungen oder das Leben mit dem unerfüllten Kinderwunsch bringen die Frau oft an die Grenzen des Daseins. Bei Endometriose ist die Verknüpfung von körperlichen und seelischen Symptomen vielfältig sichtbar. Die Homöopathie kann Heilungsimpulse auf beiden Ebenen anstoßen. Unterstützend wende ich dabei Methoden aus der systemischen Therapie und der neuro-linguistischen Programmierung (NLP) an. Übersetzt heißt das Wort Endometriose "in der Mutter krank". Bei vielen Patientinnen entdeckte ich Thematiken, die mit dem Thema Mutter problembesetzt waren. Anerkennen was ist, ist häufig der Beginn für eine gute Lösung. Sinnvoll ist es, die Ressourcen der einzelnen Frau zu stärken, ihr aufzuzeigen, was sie stark macht und was sie sich



zu Nutzen machen kann, wo ihre Quelle, ihr Kraftplatz ist. Hilfreich ist es, die Selbstverantwortung zu stärken. Ich bin nicht das Opfer meiner Umstände, meiner Krankheit, sondern ich entscheide, wie oder womit ich weiter behandelt werden möchte. Ich entscheide, was mir gut tut, und ich finde es selbst heraus. Die Heilung liegt in jeder Frau selbst. Die Methoden und ich (als Therapeut), sind nur Werkzeuge, die genutzt werden können. Durch die Interventionen der NLP kann nach einer Zielabklärung gemeinsam herausgefunden werden, was bei der Erreichung des Ziels helfen kann bzw. was noch hindert. Z. B. das Auflösen von alten Glaubenssätzen, Verhaltensweisen und Gefühlen, die uns behindern. Die prozessorientierte Behandlung kann die Hindernisse verändern.

Weitere Methoden, die ich in eine Behandlung der Endometriose miteinbeziehe, sind:

1. Bewegung
2. Entspannung
3. Ernährung
4. Entgiftung
5. Phytotherapie
6. Körperorientierte Therapien
7. Physikalische Maßnahmen
8. Spezielle Therapieformen

Die genannten Verfahren sind mit der Homöopathie vereinbar. Trotzdem kann es vorkommen, dass bei Anwendung eines der hier genannten Verfahren die Homöopathie eine Zeit ausgesetzt werden muss. In dieser Situation schicke ich die Patientin zu Kollegen, die mit der jeweiligen Methode vertraut sind und die entsprechende Erfahrung besitzen.

Jetzt habe ich Ihnen Möglichkeiten der Behandlung vorgestellt. Trotz der vielen guten Werk-

zeuge, die es im naturheilkundlichen Bereich gibt, ist es manchmal wichtig, keine Therapie zu machen, um wirken lassen zu können.

Endometriose ist häufig ein Zuviel. Das äußert sich im Wesen der Frau, zu viel Stress, zu viel Arbeit, zu viele Therapien, egal welcher Art. Manchmal ist es die Aufgabe nach innen zu gehen, zu hören, was mein Körper und meine Seele sprechen.

Wir müssen lernen, uns im eigenen Körper wieder zu Hause zu fühlen. Frau-sein ist bei Endometriose oft mit Schmerz, Angst und Versagen besetzt. Das zu wandeln, ist möglich, wenn Sie Ihre Identität als Frau finden oder wieder finden.

Ein Teil der Heilung kann sein, sich als Frau an seinem Körper zu freuen, sich berühren zu lassen an Körper und Seele, sich selbst Gutes zu tun.

Meine Aufgabe sehe ich als Begleiterin dieses Prozesses in dem Wissen, dass die Endometriose eine chronische Erkrankung ist, die mich ein Leben lang begleitet, die sich verändern und heilen kann. Ich werde vielleicht nie ganz gesund sein, aber so heil wie möglich. Mit einem Satz von Samuel Hahnemann, dessen Geburtsstadt ja nicht weit von hier (Anm. d. Red.: Bad Schmiedeberg) ist, möchte ich enden: "... und jede Heilung sollte schnell, sanft und dauerhaft sein".

Dem fühle ich mich verpflichtet.

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.



AUS DER SELBSTHILFEARBEIT

SHG Konstanz

Die Konstanzer Selbsthilfegruppe hat ein „neues Zuhause“. Dank des Chefarztes der Frauenklinik Konstanz haben wir im Klinikum einen Raum bekommen. Hier treffen wir uns jeden zweiten Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr.

Alle Betroffenen aus der Konstanzer Gegend sind bei uns herzlich willkommen.

Ansprechpartnerin: Melanie Schwitkowski

Telefon: 07557/928 693

Email: Melanie.Schwitkowski@o2online.de

Neugründung SHG Endometriose Stuttgart

Am 15. September 2008 findet um 19 Uhr der 1. SHG-Treff im Caritasverband für Stuttgart e.V., Spreuergasse 47 in Stuttgart-Bad Cannstatt statt. Geplant ist ein Referat zum Thema Schmerztherapie (ca. 30-40 Min.).

Weitere Termine bis Jahresende stehen fest.

Ansprechpartnerin: Simone Striebel

Telefon: 0711/67 322 570

Email: SHGEndoStuttgart@web.de

Selbsthilfegruppe im Leipziger Raum

Wie hilfreich Selbsthilfe in der Gruppe sein kann, konnte ich an mir selbst erleben: Mit offenen Ohren werden die Fragen, Sorgen und Nöte aber auch die Wünsche der Ratsuchenden aufgenommen. Gemeinsam wird nach möglichen Wegen gesucht und neue Chancen bei der Bewältigung der Erkrankung werden aufgezeigt. Das Gefühl, endlich nicht mehr allein zu sein, ist für viele Frauen eine neue, belebende Erfahrung. Leider scheuen sich Betroffene aus den verschiedensten Gründen, Angehörigen und/oder Ärzten gegenüber die benötigte Hilfe und Unterstützung anzusprechen. Mitunter gesteht frau sich den Hilfebedarf nicht einmal selbst ein. So dominieren oft Schmerzen und Erschöpfung, Wut und Trauer, Ängste und Selbstzweifel das

Leben. Diese Spirale vorhandener, schwer zu verarbeitender Gefühle kann zu sozialer Isolation führen, die leider auch den Verlust der Arbeit und/oder der Partnerschaft zur Folge haben kann!

Für manch eine ist die Selbsthilfe in der Gruppe der sprichwörtlich rettende Strohalm, um dann zu lernen, mit Endometriose zu leben.

Betroffene Frauen aus dem **Leipziger Raum**, die den Gedankenaustausch suchen, anderen helfen wollen oder sich in einer Selbsthilfegruppe verwirklichen möchten, sind herzlich eingeladen, Kontakt aufzunehmen.

Erste Kontakte können u. a. am 29.09.2008, dem 5. Tag der Endometriose in Deutschland, geknüpft werden. An diesem Tag öffnet die Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. für Interessierte und Mitgliedsfrauen die Türen ihrer Beratungsstelle in Leipzig (s. auch Seite 23).

Scheuen Sie sich nicht, den Austausch mit anderen Betroffenen zu suchen. Wir helfen Ihnen aber auch, Ihren individuellen Weg zu finden.

Kommen Sie auf uns zu!

Kontakt: Katrein Hoffmann

Tel.: 0341/3 065 304 oder

k.hoffmann@endometriose-vereinigung.de

Nienburg/Stolzenau

Für den Aufbau einer SHG im Raum Nienburg/Stolzenau (Weser) werden interessierte Frauen von einer langjährig engagierten Mitgliedsfrau gesucht.

Kontakt: telefonisch 0341/3065 303 oder per

Email: endo.vechta@web.de

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, Stuttgart, Ulm und Memmingen, Vechta/Oldenburger Münsterland, Wesel sowie Partner bundesweit

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

Wir suchen
engagierte Frauen
als
ehrenamtliche Beraterinnen am
Endometriose - peer-to-peer - Beratungstelefon

Sie sollten

- sich für andere Endometriose-Betroffene einsetzen wollen
- kontaktfreudig und kommunikativ sein
- teamfähig sein
- bereit sein, an der Grundausbildung und mindestens einmal jährlich an einer Fortbildungsveranstaltung mit Supervisionen an einem Ort in der Mitte Deutschlands teilzunehmen
- über einen ISDN-Anschluss verfügen
- bereit sein, einen Telefondienst im Umfang von mindestens 12 Stunden im Quartal durchzuführen

Wir bieten

- eine nebenberufliche, ehrenamtliche Tätigkeit ab Januar 2009 für mindestens ein Jahr
- Grundausbildung zur Qualifikation als Telefonberaterin
- regelmäßige Supervision und Weiterbildung
- Arbeit im engagierten und netten Beraterinnenteam
- Chancen zur Selbstverwirklichung und Persönlichkeitsentwicklung
- 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
email: info@endometriose-vereinigung.de



ALTERNATIVE HEILKUNDE

Autogenes Training

Allgemeines

Autogenes Training, wörtlich "aus dem Selbst entstehendes Üben", ist eine Selbstentspannungsmethode. Hierbei spielen die Autosuggestion (griech. autós = selbst, lat. suggestio = Eingebung) und das regelmäßige Üben eine wichtige Rolle. Autogenes Training ist eine Art Selbst-Hypnose, die in verschiedenen Lebenssituationen einsetzbar ist und ein Gleichmaß zwischen Spannung und Entspannung herstellen soll.

Kurse für Autogenes Training werden von vielen gesetzlichen Krankenkassen zum Teil übernommen.

Historisches

Die Suggestion, die psychische Beeinflussung von Vorstellungen, Denken und Handlungen einer Person, ist eines der ältesten und am häufigsten verwendeten Heilmittel in der Medizin. So wird bereits in einem ägyptischen Papyrus ("Papyrus Ebers") aus dem letzten Viertel des 16. Jahrhunderts vor Christus über suggestive Behandlungsmaßnahmen berichtet.

Die erste wissenschaftliche Bearbeitung der sogenannten Hypnose erfolgte im Jahr 1843. Der deutsche Hirnforscher Oskar Vogt beschäftigte sich Ende des 19. Jahrhunderts vor allem mit der praktischen Bedeutung der Selbst-Hypnose. Der Nervenarzt Johann Heinrich Schultz (1884-1970) entwickelte schließlich 1932 das Autogene Training als Selbstentspannungstechnik.

Ziele

Mithilfe des Autogenen Trainings kann man Ruhe, Entspannung und konzentrierte Versenkung des eigenen Bewusstseins herbeiführen. Der Übende lernt, bestimmte unwillkürliche Körperfunktionen wie Herz-Kreislauf-, Atmungs- und Verdauungsreaktionen selbst zu beeinflussen. Zu den Zielen des Autogenen Trainings gehört es, die Körpermuskulatur zu entspannen, Schmerzen zu lindern oder abzustellen, Ängste zu beruhigen und über regelmäßige Erholungsphasen die allgemeine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Darüber hinaus eröffnet Autogenes Training jedem Wege zur Selbstkontrolle und Selbstkritik, indem durch die Versenkung eine intensive Selbstwahrnehmung (sog. Selbstschau) stattfindet. Beim Autogenen Training soll eine loslassende Haltung eingeübt werden, die die spannungslösenden Effekte auf den Körper wahrzunehmen ermöglicht.

Anwendungsgebiete

Autogenes Training findet u.a. als "kleine Psychotherapie"-Methode breite Anwendung und unterstützt bereits bestehende klinische und psychotherapeutische Maßnahmen. Es kann als begleitende Therapie besonders bei diesen Beschwerden erfolgreich sein:

- Angststörungen "
- leichten bis mittelschweren depressiven Phasen "
- Schlafstörungen "
- Asthma "
- Spannungskopfschmerz "
- Bluthochdruck "
- Erkrankungen der Verdauungsorgane "
- Erkrankungen der Bewegungsorgane "
- Erkrankungen der Schilddrüsen "
- Erkrankungen der Haut (z. B. Neurodermitis) "
- Beschwerden der Wechseljahre "
- chronischen Schmerzen "
- verschiedenen Sucht- und Abhängigkeits-erkrankungen

Man kann das Autogene Training mit seinen spannungslösenden Effekten gut anwenden, um Stress zu bewältigen und vorzubeugen. Die Methode eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen.

Durchführung

Autogenes Training wird allein oder in kleinen Gruppen durchgeführt. Bestimmte Übungshaltungen erleichtern beim Autogenen Training die Selbstentspannung und -versenkung. Dazu gehört vor allem eine bequeme Haltung mit möglichst geringer Muskelanspannung. Bestimmte Übungshaltungen erleichtern beim Autogenen Training die Selbstentspannung und -versenkung. Dazu gehört vor allem eine bequeme Haltung mit möglichst geringer Muskelanspannung. Solch eine Haltung hat man beispielsweise beim Liegen auf dem Rücken oder beim Sitzen auf einem Lehnstuhl oder Lehnstuhl mit Armstützen. Hat der Stuhl oder Sessel keine Armstützen, bietet sich die so genannte Droschkenkutschhaltung an. Bei dieser sitzt man mit leicht nach vorn fallendem Kopf und rechtwinklig aufgestellten Beinen, die Knie leicht nach außen fallend, die Füße nebeneinander stehend und die Unterarme auf den Oberschenkeln ruhend. Außerdem ist eine passive und akzeptierende Grundhaltung wichtig, bei der während der Übung aufblitzende Gedanken zeitweilig ausgeblendet werden und



man versucht, Wahrnehmungen außerhalb des Körpers (z. B. Geräusche) zu ignorieren.

Anfangs ist es hilfreich, bei den Übungen die Augen zu schließen und so die Selbstversenkung zu fördern. Später sind die Übungen auch mit offenen Augen durchführbar.

Die Übungen des Autogenen Trainings sollten in einem abgedunkelten, möglichst geräuscharmen Raum stattfinden. Es wird empfohlen, täglich in einer der angegebenen Haltungen zu üben, wobei ein Wechsel zwischen Liege- und Sitzhaltung günstig sein kann. Besonders am Anfang zielen die Übungen darauf ab, mit dieser Methode und der Art der Körperwahrnehmung besser vertraut zu werden.

Das Autogene Training besteht für Anfänger in der Grundstufe aus verschiedenen Übungen, die nacheinander in einzelnen Sitzungen erlernt werden und bei denen kurze Sätze vom Übungsleiter rhythmisch und monoton vorgeprochen oder vom Übenden innerlich gesprochen werden. Im Ergebnis soll der Übende sich jederzeit in einen Entspannungszustand versetzen können. Zu den Übungen gehören die:

- Schwereübung zur Muskelentspannung "
- Wärmeübung zur Entspannung der Blutgefäße in den Extremitäten "
- Herzübung zur bewussten Wahrnehmung der Herzaktivität, insbesondere des Herzrhythmus
- Atemübung zur bewussten, aber passiven Wahrnehmung des Atems
Stirnkühleübung zur Regulation der Durchblutung
- Bauch- oder Sonnengeflechtsübung zur Durchblutungssteigerung bzw. Wärmeempfindung im Bauch- und Unterleibsbereich (Sonnengeflecht oder Plexus solaris = Nervengeflecht im zentralen Bauchraum)

Am Ende einer Übungsfolge ist es wichtig, den **erzeugten Entspannungszustand wieder aufzulösen**, vorausgesetzt, die Übungen dienen nicht dem Einschlafen.

Nach dem Erlernen des Autogenen Trainings ist es wichtig, die Übungen regelmäßig durchzuführen. Bei einigen Grunderkrankungen, wie etwa einer Angststörung, stellen sich therapeutische Erfolge möglicherweise erst nach ein paar Wochen oder mehreren Monaten ein.

Wann ist Autogenes Training nicht zu empfehlen?

Gegenanzeigen im eigentlichen Sinne sind für das Autogene Training nicht bekannt, solange die Methoden unter Anleitung eines medizinisch erfahrenen Trainers oder Therapeuten erlernt werden.

Bei bestimmten Erkrankungen sollte man jedoch besonders vorsichtig damit sein, unbewusste Körperprozesse durch Autogenes Training zu beeinflussen. So sind nicht alle Übungen gleichermaßen für die Behandlung aller Krankheiten zu empfehlen.

Unerwünschte Nebenwirkungen des Autogenen Trainings sind eher selten, können jedoch möglicherweise bei psychischen Grunderkrankungen auftreten. Betroffene mit einem ausgeprägten Bedürfnis zur Aktivität erlernen das Autogene Training meist nur sehr schwer und profitieren eher von anderen Entspannungstechniken wie der Progressiven Muskelentspannung.

Der Beitrag wurde von der Redaktion im Internet recherchiert



GUT ZU WISSEN

Umgang mit Paracetamol-Präparaten

Der Bundesrat hat im Juni 2008 beschlossen, dass Paracetamol-Präparate ab April 2009 rezeptpflichtig sind, wenn die Packung mehr als 10 Gramm Paracetamol enthält.

Der Geschäftsführer Arzneimittel der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA), Martin Schulz, unterstützt diese Entscheidung. Er führte u.a. aus, dass Leberschäden möglich seien, wenn ein gesunder Erwachsener einmalig mehr als zehn bis zwölf Gramm oder über einen längeren Zeitraum mehr als 7,5 Gramm Paracetamol täglich einnimmt. Diese Grenzwerte seien bei Kindern geringer.

Paracetamol sei auch in einigen Kombinationsmedikamenten enthalten. So könne es zu unbeabsichtigten Überdosierungen kommen. Diese Entscheidung muss jedoch kein Grund zur Sorge sein, denn "...richtig angewendet ist Paracetamol ein empfehlenswertes Schmerz- und Fiebermittel und auch für Kinder weiterhin geeignet. Die Höchstdosis darf aber nicht überschritten werden".

www.aerzteblatt.de

Behinderte und Chronisch Kranke nicht von der privaten Vorsorge ausschließen

Der Paritätische Wohlfahrtsverband fordert die Versicherungswirtschaft auf, behinderten und chronisch kranken Menschen vorbehaltlos private Versicherungen zu akzeptablen Konditionen anzubieten. Anlässlich des Europäischen Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung weist der Verband auf bestehende Diskriminierungen hin und mahnt die überfällige Umsetzung des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes an. Gemeinsam mit der Union Versicherungsdienst GmbH setzt sich der Verband mit der neu eingerichteten Versicherungsstelle für chronisch kranke und behinderte Menschen für die Gleichbehandlung von behinderten Menschen in der privaten Vorsorge ein.

"Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz, das die Diskriminierung von Menschen mit Behinderung beim Abschluss von Versicherungen verbietet,... ist nach über anderthalb Jahren immer noch nicht mit Leben erfüllt, die Unternehmen kommen ihrer Darlegungspflicht nicht nach, und behinderten Menschen wird nach wie vor in vielen Fällen der Abschluss von

Privatversicherungen pauschal verwehrt.

Das ist ein bodenloser Skandal", so Heidi Merk, Vorsitzende des Paritätischen. In der Versicherungsstelle werden daher nun erstmalig Informationen und Bedarfe systematisch gebündelt und aufbereitet, damit bestehende Versicherungslücken aufgedeckt und durch neue Lösungen passgenau geschlossen werden können."

"Mit der Einrichtung der Versicherungsstelle ist ein wichtiger Grundstein für den besseren Versicherungsschutz behinderter Menschen gelegt worden", betont Manfred Klocke, Geschäftsführer der Union Versicherungsdienst GmbH.

Aus: Pressemitteilung des PARITÄTISCHEN Gesamtverbandes

Bessere Chancen für Diabetiker auf Anerkennung als Schwerbehinderte

Die Zahl der Diabetiker in Deutschland wird auf rund acht Millionen geschätzt.

Wer sich als Diabetiker mehr als einmal am Tag Insulin spritzen muss, kann sich Hoffnungen auf einen Schwerbehindertenausweis machen. In einer am 25. April 2008 mitgeteilten Entscheidung erklärte das Bundessozialgericht (BSG) die Anhaltspunkte, nach denen der Grad der Behinderung (GdB) von Diabetes-Kranken bislang zumeist bestimmt wird, für zu oberflächlich. So müsse künftig der individuelle Therapieaufwand stärker berücksichtigt werden (Az.: B 9/9a SB 10/06 R).

Derzeit wird der Grad der Behinderung nach einer Liste, die sich vor allem am Therapieerfolg orientiert, vorgenommen. So ist ein GdB von 40 vorgesehen, wenn die Diabetes mit Diät und Insulinbehandlung "gut einstellbar" sei. Einen GdB von 50 - und damit einen Anspruch auf Vergünstigungen für Schwerbehinderte - gibt es erst, wenn die Krankheit mit bewusster Ernährung und Insulinspritzen allein nur schwer in den Griff zu kriegen ist.

Im verhandelten Fall hatte sich der Kläger auf die Empfehlungen der Deutschen Diabetes-Gesellschaft berufen, nach denen schon bei zwei Injektionen pro Tag eine Schwerbehinderung zu bescheinigen sei. Diese konkrete Forderung machte sich das BSG nicht zu eigen. Nach Anhörung von Sachverständigen befand der Senat, dass dem Diabetiker ein höherer GdB als 40 zustehen könnte. Es sei eine "differenziertere Beurteilung" nötig als nach den bislang geltenden



"Anhaltspunkten für die ärztliche Gutachter-tätigkeit" vorgesehen.

Für ein Urteil fehlten dem Senat genaue Infor-mationen über den Gesundheitszustand des Klägers. Deshalb wurde das Verfahren zurück an das badenwürttembergische Landessozial-gericht in Stuttgart verwiesen.

(vgl. ddp; 25.04.2008 - Kassel)

Die Redaktion

Eigenbeteiligung an Krankheitskosten

Das Bundesverwaltungsgericht in Leipzig ent-schied, dass der Staat Beamten eine Eigenbe-teiligung an Krankheitskosten auferlegen darf und wies damit die Klagen von nordrheinwest-fälischen Beamten zurück (AZ: BVerwG 2 C 49.07; 2 C 63.07; Urteile vom 20. März 2008).

In ihrem Urteil verwiesen die Richter darauf, dass im Rahmen der gesetzlichen Fürsorgepflicht der Dienstherr zwar verpflichtet sei, dem Beamten und seiner Familie auch im Krankheitsfall den Lebensunterhalt sicherzustellen. Allerdings könne der Beamte nicht darauf vertrauen, dass sein Dienstherr alle Leistungen einer Behandlung abdecke.

Beamte sind durch ein Mischsystem im Krankheitsfall versichert. Zum einen schließen sie eine private Krankenversicherung ab, deren Prämien sie aus ihrer Besoldung bezahlen. Zum anderen übernimmt die staatliche Beihilfe im Krankheitsfall einen Teil, meist 50 Prozent, der Behand-lungskosten.

Die nordrheinwestfälische Beihilfeordnung, ge-gen die Beamte in dem jetzt entschiedenen Fall vorgegangen waren, sieht eine Eigenbeteiligung an den Beihilfen von jährlich zwischen 150 und 750 Euro vor. Die Vorinstanzen hatten den Beamten Recht gegeben.

Aus: www.aerzteblatt.de

Mittel der Komplementärmedizin können bei leichten Depressionen und prämenstruellem Syndrom helfen

Verbraucher greifen häufig zu sog. komple-mentären Medizinprodukten, denn viele sehen diese Produkte als vermeintlich "sanfte Medizin". Ihre Wirksamkeit ist allerdings sehr un-terschiedlich. Das IQWiG hat jetzt einige der neuesten Forschungsergebnisse zu bestimmten Produkten analysiert und zusammen mit einem Leitfaden für VerbraucherInnen veröffentlicht, die komplementärmedizinische Behandlungs-

methoden und Nahrungsergänzungsmittel aus-probieren möchten. Das Merk-blatt enthält eine Liste wichtiger Kriterien, die bei der Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Behandlung helfen können und ist auf www.gesundheitsinfor-mation.de zugänglich, zusammen mit Forschungs-ergebnissen zu verschiedenen Therapie-methoden.

Die wissenschaftliche Debatte um Johanniskraut unterstreicht, wie wichtig es ist, möglichst alle relevanten Studienergebnisse zu betrachten, um medizinische Behandlungen besser beurteilen zu können. Demnach kann Johanniskraut leichte Depressionen mildern, hilft jedoch nicht bei einer ernsthaften depressiven Erkrankung. Es wirkt auch nicht gegen Symptome des prämenstruellen Syndroms (PMS). Vermutlich können aber Kalzium und Vitamin B6 (Pyridoxin) betroffenen Frauen Erleichterung verschaffen. Ob Nacht-kerzenöl PMS-Beschwerden lindern kann, ist dagegen nicht belegt.

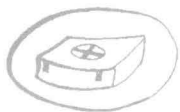
Risiken pflanzlicher Stoffe oder Nahrungs-ergänzungsmittel

Prof. Sawicki betont, dass "... für Nahrungs-ergänzungsmittel und Komplementärmedizin ebenso wie für verschreibungspflichtige Arzneimittel [gilt], nur weil ein Medikament aus pflanzlichen Stoffen oder Vitaminen besteht, ist es nicht auch in hoher Dosierung oder bei sehr häufiger Anwendung in jedem Fall sicher. Außerdem wirken nicht alle medizinischen Produkte so, wie es sich die Patienten erhoffen." Dies unterstreicht eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Belege dafür, dass hohe Dosen einiger Vitamine und Antioxidantien Krebs auslösen oder die Lebenserwartung senken können.

Alle Behandlungen und Produkte an gleichen wissenschaftlichen Maßstäben messen.

Vor der Entscheidung für eine bestimmte Be-handlung oder ein Nahrungsergänzungsmittel sind viele Fragen zu bedenken. Prof. Sawicki: "Ärzte und Patienten sollten wissen, ob Therapien aufgrund genügend guter wissenschaftlicher Studien als so wirksam gelten, dass ihr Einsatz für die Anwender eine entscheidende Verbesserung bedeutet. Egal, ob ein Mittel aus Pflanzen oder chemischen Substanzen hergestellt ist: Wenn man herausfinden will, welche Behandlung die beste ist, müssen dieselben wissenschaftlichen Standards gelten."

Die Redaktion



ERFAHRUNGSBERICHTE

Endometriose und Forschungsergebnisse der Energetischen Medizin

Über die Auswirkungen einer starken Endometriose brauche ich nur sehr wenige Worte zu verlieren. Dies erlebt jede von uns sehr individuell. Allerdings war 2002 mein Gesundheitszustand derart schlecht, dass ich nicht einmal für die einfachsten Dinge mehr Kraft hatte. Zu den regelmäßigen Schwächephasen kam ein dauerhaft sehr starkes grippeähnliches Krankheitsgefühl, meine Knochen schmerzten, die Knochendichte entsprach der einer 84-jährigen Frau. Die Schilddrüse zeigte einen erkalteten und einen heißen Knoten; an der Hypophyse erkannte man durch MRT eine Läsion. An der Brustwirbelsäule waren 3 Bandscheibenvorfälle zu registrieren.

Die Ärzte begannen mich mit verschiedenen Hormonen zu behandeln. Alles wurde noch unerträglich. Nach einer Totaloperation, bei der Endometrioseherde und Verwachsungen entfernt wurden, war ich optimistisch. Doch mein Gesundheitszustand besserte sich nur mäßig. Nach kurzer Zeit zeigte die Sonografie erneut 5 Zysten. Ein Kuraufenthalt in Bad Schmiedeberg brachte nur vorübergehend Besserung. Allerdings hatte ich hier etwas begriffen. Die Mooranwendungen taten mir und meinem Stoffwechsel sehr gut. Da die Ärztin von den noch unergründeten Mineralien im Moor sprach, suchte ich nach mineralischen Alternativen. Ich erfuhr von der ganzheitlichen Betrachtungsweise durch die Energetische Medizin, die auf Basis der Körpermeridiane die Funktionstüchtigkeit aller Organe und Organsysteme sichtbar werden lässt. Mit dieser wissenschaftlichen Messung erkennt man in Minuten, welche Organe bzw. Organsysteme,

unterschieden nach psychischen und physischen Aspekten, energetisch unterversorgt oder blockiert sind und ihre Funktion nicht mehr voll erfüllen können.

Mir erklärte man, dass mein Lymph- und Drüsensystem total außer Balance sei, die Leber und Nieren völlig überlastet sind und die Nebennieren fast keine Funktion mehr ausüben. Auf die Unbalancen dieser Organe begann ich gezielt einzuwirken, indem ich Kräuter und Mineralien in der Zusammensetzung nach der Schamanischen Medizin nahm, Yoga (Kundalini) machte und die Physiotherapie (Cranio Sacral) nutzte.

Über einen Zeitraum von ca. 1,5 Jahren verschwanden meine immer wieder kehrenden Zysten im Unterbauch; die Knochendichte wies wieder meinem Alter entsprechende Werte auf; trotz Totaloperation korrigierte sich mein Östrogenspiegel auf Werte wie bei einer nicht totaloperierten Frau. Das war meiner Gynäkologin aus ihrer 35 jährigen Berufspraxis unbekannt. Die Sonografie zeigte keine Verwachsungen mehr im Unterbauch; die Radiologen finden keinen Hinweis mehr für ein Hypophysenadenom; die Orthopädin begreift die Besserung der drei vorgefallenen Bandscheiben nicht; die Querrillen in meinen Fingernägeln sind weg; mein Stuhlgang, der ein Leben lang unregelmäßig und sehr fest war, ist vorbildlich; mein Haar ist gesünder, meine Haut straffer und glatter. Kurz: mein Gesundheitszustand, dessen Geschichte ich mit Laborergebnissen nachweisen kann, hat sich grundlegend gebessert. Diese erlebte Entwicklung finde ich sensationell.

Carmen Schirmacher, MNR 1578

In eigener Sache:

Die in der Endo-Info veröffentlichten persönlichen Berichte und Leserbriefe geben die persönlichen Meinungen und Erfahrungen der Mitgliedsfrauen wieder. Diese stimmen nicht in jedem Falle mit der Meinung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. überein. Die Redaktion behält sich das Recht vor, eingesandte Beiträge zu kürzen, zu ändern oder auch abzulehnen.

Bitte erteilen Sie uns zusammen mit Ihrer Zuschrift auch Ihre Abdruckgenehmigung.

29. September 2008

5. Tag der Endometriose in Deutschland

Wir laden Sie herzlich ein zum

Tag der offenen Tür

**von 10 bis 18 Uhr in der Beratungsstelle Leipzig
der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.**

Bernhard-Göring-Str. 152, 04277 Leipzig
(Haus der Demokratie, Nähe Connewitzer Kreuz; Tel.: 0341/3065304)

Programm:

- 13 Uhr** Präsentation des „Endometriose-Schmerz-/ Behandlungskalenders“, gefördert von der **DAK**
Unternehmen Leben
Frau Jurk,
Vorstandsvorsitzende der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.,
- 15 Uhr** Vorstellung der Endometriose - peer-to-peer - Beratung
Frau Lampe,
Geschäftsführerin der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.,
- 17 Uhr** Austausch über Selbsthilfeaktivitäten im Leipziger Raum
Katrein Hoffmann,
Ansprechfrau Leipzig

Sie erhalten darüber hinaus

- Informationen über die Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten,
- Informationen zu individuellen Beratungs- und Unterstützungsangeboten
- Einblick in unsere „Patientinnen-Bibliothek“.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beantworten mit unserem
erlebten Erfahrungswissen gern Ihre individuellen Fragen.**



ENDOMETRIOSE - VEREINIGUNG
DEUTSCHLAND E. V.



BUCHTIPP / LITERATURHINWEISE

Dysmenorrhoe, Endometriose, Unterbauchschmerz

(Klinische Lehrbuchreihe)

Karck, Ulrich; Schuth, W.; Zahradnik, H.-P.

UNI-MED Verlag, 2007; 77 S., zahlreiche Farb- und schwarz-weiß-Fotos, Tabellen und Schemata

ISBN: 978-3-89599-348-0; **5,00 €**

Für betroffene Laien empfehlen wir das Lesen mit unserem Fachwort-Glossar, denn das „Buch vermittelt gezielte Informationen für die Betreuung von Patientinnen mit chronischen Unterbauchschmerzen in Klinik und Praxis“.

Auf S. 42-59 wird das Krankheitsbild **Endometriose** dargestellt. Natürlich beginnt dieses Kapitel mit einer Definition. Im Rahmen der Aussagen zu Lokalisation und Klassifikation geht Prof. Dr. Karck auch auf die unterschiedlichen Betrachtungsweisen ein und belegt beides mit Zahlen. Interessant sind die Ausführungen zu den Möglichkeiten des Entstehens von Endometriose. Wenn es um Begriffe wie Transplantation, Metaplasie, hämatogene Verschleppung, Umweltfaktoren, genetische Einflüsse und Immunsystem geht, sollte frau nicht darüber grübeln, wo für ihre Endometriose die Ursache liegen könnte.

In den Abschnitten „Symptomatologie“ (Krankheitslehre) wird auf die Schmerz- und Sterilitätsproblematik eingegangen. Die beschriebenen Formen „Klinischer Befunde“ sollten vorhandene Ängste nehmen. Gleichzeitig unterstreichen sie aber auch die Aussage: „...keiner dieser Befunde beweist ohne histologische Sicherung die Diagnose Endometriose, ...“

Mit einem Einblick in die verschiedenen Therapieformen wird das Kapitel 3 „sekundäre Dysmenorrhoe“ geschlossen. So werden Medikamentöse Behandlungen vorgestellt, die Kombination von medikamentöser und chirurgischer Therapie, die Rezidivprophylaxe und die chirurgische Behandlung erläutert. Hervorzuheben ist, dass am Kapitelende auch Sonderformen der Endometriose besprochen werden.

Dieses an Mediziner gerichtete Buch verbreitet die Hoffnung, dass das Krankheitsbild Endometriose und die Frau, die dahinter steht, künftig auch in Fachkreisen immer mehr ernst genommen werden.

Autogenes Training mit CD

Grasberger, Delia; Daiker, Ilona

Verlag Gräfe und Unzer, 2004

ISBN:3774255717; 16,90 €

Autogenes Training gilt seit Jahren als die klassische Entspannungstechnik: Sie ist einfach zu erlernen, erfordert wenig Zeit, ist für jedes Alter geeignet und gut in den Alltag zu integrieren. Der Ratgeber bietet einen leichten Einstieg in die Methode: Er enthält eine systematische Einführung in den Grundkurs sowie Extra-Kapitel zur Steigerung des Wohlbefindens und der mentalen Fähigkeiten sowie zur Linderung von Beschwerden durch Autogenes Training. Die Übungs-CD mit Texten und entspannender Musik erleichtert das Erlernen und motiviert zum regelmäßigen Üben.

Weiterleben lernen. Verlauf und Bewältigung chronischer Krankheit

Huber Hans, 2003 ;377 S.

2. vollst. Überarb. und erw. Auflage

ISBN:9783456840185; 24,95 €

Die klassische Beschreibung von Krankheitsverläufen im häuslichen Umfeld - von den Erfindern des Grounded-Theory-Ansatzes.

Partnerschaften werden durch eine chronische Krankheit grundlegend erschüttert. Dieses einzigartige Buch zeichnet ebenso einfühlsam wie reflektiert den Weg nach, den ein Paar nach der Erkrankung eines Partners gehen muss. Es werden Verläufe chronischen Krankseins beschreibbar, die sich vom medizinischen Krankheitsverlauf unterscheiden, die aber alle kennen müssen, die chronisch Kranke und ihre Partner betreuen.

Mein Partner ist krank – und wo bleibe ich?

Krejsa, Susanne; Jacke, Jan-Hinnerk

Goldegg, 2007; 148 S.

ISBN-13: 978-3901880483; 16,40 €

Wenn in eine Partnerschaft eine schwere Krankheit hereinbricht, so entsteht eine schwierige und belastende Zeit. Manchen gelingt eine menschliche Reifung, andere fürchten daran zu zerbrechen. Ein wichtiges Buch für Betroffene, auch wenn professionelle Hilfe unerlässlich ist. Ein Buch kann nur Impulse geben.

Die Redaktion



REZEPTE

PUTENCURRY MIT INGWER UND KOKOSPEPERONI

(für 2 Personen)
Zubereitungszeit ca. 20 Minuten;
Garzeit ca. 15 min.



Zutaten für das Putencurry:

240 g Putenbrust
1 kleine Zwiebel
1 Karotte
3 eingelegte Peperoni
1 TL Pflanzenöl
200 ml Gemüsebrühe
(1 TL Instantpulver)
1 kleines Stück Ingwer (ca. 5 cm)
100 ml Kokosnussmilch
2 EL saure Sahne
1 TL Honig,
Salz, Pfeffer

Zutaten für den Salat:

1/2 Eisbergsalat
100 g Feldsalat
1 Birne
2 EL Weißweinessig
4 EL Orangensaft
1 TL Senf
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
50 g Kresse
250 g gegarter Reis

Zubereitung

1. Für das Putencurry Putenbrust in Streifen, Zwiebel und Karotte in feine Würfel schneiden, Peperoni fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch und Zwiebelwürfel ca. 3 Minuten darin anbraten. Karottenwürfel zugeben, mit 50 ml Gemüsebrühe ablöschen und Peperoni zufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen.
2. Ingwer fein reiben, mit Kokosnussmilch und saurer Sahne verrühren und zum Fleisch geben. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. weitere 5 Minuten garen.
3. Für den Salat Eisberg- und Feldsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Birne in Spalten schneiden.
Essig, Orangensaft und Senf mit restlicher Brühe verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken, mit den Salatzutaten mischen und mit Kresse bestreuen.
Putencurry mit Reis und Salat servieren.



TERMINE

29. September 2008

5. Tag der Endometriose in Deutschland
Tag der offenen Tür in der Beratungsstelle der
Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. in Leipzig

10. bis 12. Oktober 2008 Bad Schmiedeberg

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

28. November 2008

Berliner Endometriose-Symposium

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