



ENDO-INFO NR. 40

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

Februar 2009



Liebe Leserinnen und Leser,

über manche Teile unseres Landes hat noch der Winter sein weißes Kleid gelegt, anderen Ortes drängen die ersten Frühblüher aus der Erde in die Sonnenstrahlen hinein. Dieser Wechsel der Jahreszeiten macht uns nicht nur auf die Veränderungen in der Natur aufmerksam, sondern erinnert uns auch daran, dass es „Jahrestagungs-Zeit“ ist und die Reise in diesem Jahr wieder einmal nach Bad Salzuflen geht.

Das Thema „Endometriose & (un)erfüllter Kinderwunsch“ ist ein langgehegter Wunsch aus der Mitgliedschaft, dem die Organisatorinnen gern gefolgt sind.

Unsere Jahrestagung, die vom 6. bis zum 8. März stattfindet, trifft mit dem Abschluss der Europäischen Endometriose-Woche (vom 2. bis 8. März) und dem Internationalen Frauentag (8. März) zusammen.

In diesem Heft können Sie den Bericht über die Vorstands- und Vereinstätigkeit des Jahres 2008 lesen. Damit erhalten alle Mitglieder die Möglichkeit, aktiv an der Mitgliederversammlung teilzunehmen, ihre Fragen und Feststellungen, ihre Wünsche und Kritiken zur Arbeit der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. öffentlich zu machen.

In diesem Sinne wünschen wir uns ein interessantes Wochenende und einen intensiven Gedankenaustausch mit Gleichbetroffenen.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe wünscht

Ihr Redaktionsteam

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,
Zeichnung/Fotos	Anke Brune; Heike Schmidt; onmeda.de ; pixelio.de
Druck	Druckerei Knott, Leipzig
Auflage	2.000 Exemplare
Erscheinungstermin	quartalsweise
Nächster Redaktionsschluss	23.03.2009
Kopieren oder Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.	

INHALTSVERZEICHNIS

Post	4
Die Beratungsstelle informiert	5
Schmerz- und Behandlungskalender	
Deutsch-Schweizerische Endometriose-Studie	
Themenschwerpunkt	6 - 11
Bericht über die Vorstands- und Vereinstätigkeit der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.	
Aus der Selbsthilfearbeit	12 - 14
„Tag der Endometriose“ in Deutschland- Aufaktveranstaltung in Erfurt	
„Tag der Endometriose“ in Paderborn	
5 Jahre Selbsthilfegruppe Paderborn	
Erfahrungsberichte	15
Lydia Gärtner	
Alternative Heilkunde	16 - 18
Fußreflexzonenmassage	
Gut zu wissen	19
Gemeinsamer Bundesausschuss verbessert bei der Rehabilitationsrichtlinie den Datenschutz	
Unangemessene Bearbeitungszeiten bei der Einstufung als Schwerbehinderte	
Notrufnummer 112 gilt EU-weit	
Apotheken Notdienst-Finder	
Buchtipps / Literaturhinweise	20
Wenn der Schmerz nicht aufhört	
Das Anti-Hormon-Buch	
Rezepte	21
Fisch aus dem Ofen	
Lachs auf Wirsing	
Termine	22



POST

Liebe Katrein, liebes Team,

für die tatkräftige Unterstützung im Rahmen meines Rehabilitationsantrages und der Erreichung einer finalen Bewilligung möchte ich Euch recht herzlich danken!

Die Telefonate, Eure Fachkompetenz und vor allem die Formulierungshinweise wochenlangender Korrespondenz mit den Behörden waren sehr hilfreich, um endlich die Reha-Maßnahme zu realisieren.

An gleicher Stelle möchte ich ebenso meinen Dank an die SHG Heidelberg zum Ausdruck bringen, die mir in selbiger Angelegenheit mit Rat und Tat zur Seite stand.

Ich kann nur jeder Endometriose-Patientin empfehlen, auf das wertvolle, langjährige Wissen und die breit gefächerten Praxiserfahrungen der Endometriose-Deutschland e.V. in Zusammenarbeit mit den regionalen Selbsthilfegruppen zurückzugreifen.

Meine persönliche Erfahrung zeigte allerdings auch, dass es immer noch viel Informationsbedarf seitens der Kliniken und Ärzte gibt, um einen umfassenden Rehabilitationsantrag mit den notwendigen Unterlagen und Formulierungen schnell auf den Weg zu bringen.

Für die zuständigen Behörden, beispielsweise im Rahmen eines AHB- oder Rehabilitationsantrages, scheint die komplexe Diagnose „Endometriose“ in ihren zahlreichen Facetten immer noch eine mysteriöse, nicht ernst zu nehmende Erkrankung ohne wirkliche Notwendigkeit einer körperlichen, geistigen und beruflichen Rehabilitation zu sein. Die Argumentationen waren mitunter sehr nervenaufreibend und begünstigten nicht gerade meinen postoperativen Genesungsprozess um so mehr freue ich mich nun auf meine wohlverdiente, hart erkämpfte Rehabilitation in Bad Salzuflen.

M. Matross

Danke für zehn Jahre in der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Schon lange habe ich nichts mehr von mir hören lassen. Das Jahr 2008 ist für mich sehr positiv verlaufen. Nach 20 Jahren Endometriose-Laufbahn kann ich jetzt endlich mal sagen: es geht mir besser. Zum einen habe ich vor zwei Jahren eine sehr verständnisvolle Gynäkologin gefunden, die mich mit nur einem homöopathischen Mittel (Aurum metallicum) behandelt hat. Genauso lange bin ich bei einer Ärztin für Naturheilkunde in Behandlung, die sich auf natürliche Hormonbehandlung spezialisiert hat. Von ihr bekomme ich eine natürliche Progesteronsalbe, die aus der Yamswurzel gewonnen wird.

Weiterhin habe ich mich einer Traumatherapie unterzogen, die mir sehr gut getan hat und durch die ich viel selbstbewusster geworden bin. Nun bin ich 50 Jahre alt und freue mich im Gegensatz zu gesunden Frauen auf die Wechseljahre. Ich sage mir einfach, Wechseljahresbeschwerden können niemals schlimmer sein als Endometriose. Außerdem bin ich mir sicher, dass meine Gynäkologin für jede Beschwerde ein Globuli parat hat.

Wenn ich mich nicht täusche, bin ich jetzt seit 10 Jahren Mitglied der Endometriose-Vereinigung. Das ist ein Anlass für mich, mal „Danke“ zu sagen - für die vielen guten Tipps in der Endo-Info, für Ihre Hilfsbereitschaft am Telefon und allen Aktiven für den unermüdlichen Einsatz.

Ich würde mich freuen, wenn sich Leserinnen bei mir melden und ich ihnen nähere Informationen zu meiner Behandlung geben kann.

Den ersten Kontakt zu mir nehmen Sie bitte über die Beratungsstelle in Leipzig auf.

Edith Barden

In eigener Sache:

Die in der Endo-Info veröffentlichten persönlichen Berichte und Leserbriefe geben die persönlichen Standpunkte 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, ohne Absprache mit den AutorInnen Korrekturen vorzunehmen oder den Druck abzulehnen.

Bitte erteilen Sie uns zusammen mit Ihrer Zuschrift auch Ihre Abdruckgenehmigung

DIE BERATUNGSSTELLE INFORMIERT

Unser neuestes Produkt:

Der Schmerz- und Behandlungskalender

Wie in der letzten Ausgabe der Endo-Info bereits kurz erwähnt, haben wir Ende des vergangenen Jahres einen Endometriose - Schmerz- und Behandlungskalender herausgegeben.



Titelbild des Schmerz- und Behandlungskalenders

Die inhaltliche Konzeption für diesen Kalender wurde von Katharina Jurk, unserer Vorstandsvorsitzenden, vorgenommen.

Die Beweggründe, einen solchen Kalender zu entwerfen und herauszugeben sind vor allem die Verbesserung des Umgangs mit der Krankheit, und die Dokumentation der erfolgreichen bzw. weniger erfolgreichen Therapien sowie eines gelungenen und weniger gelungenen Schmerzmanagements. Ohne eine umfassende Dokumentation lassen sich Fakten über längere Zeit nicht sammeln, Eindrücke verblassen und Empfindungen gehen verloren. Der Kalender ist so angelegt, dass für jeden Zyklus eine Schmerzdokumentation erfolgt und es daneben auf einer „Wohlfühlseite“ die Möglichkeit gibt, Erfolg und Misserfolg von Therapien festzuhalten. Auf zwölf, mit verschiedenen stimmungsvollen Bildern gestalteten Seiten gibt es viel Raum, um das aufzuschreiben, was geholfen hat, beruhigte oder einfach nur gut tat.

Der Kalender hat Handtaschenformat und kann somit als ständiger Begleiter überall mit hingenommen werden.

Sie erhalten den Kalender kostenlos an unseren Infoständen oder gegen Einsendung eines mit 1,45 € frankierten und adressierten Rückumschlages (A5) an die Beratungsstelle in 04277 Leipzig, Bernhard-Göring-Str. 152.

Noch einmal zur Endometriose-Studie in Deutschland, Österreich und der Schweiz

Im Heft 39/2008 haben wir das Anliegen der neuen Studie zur Lebensqualität bei Endometriose vorgestellt. Es sollen zuverlässige, wissenschaftlich gesicherte Daten gesammelt werden, damit die Auswirkungen der Endometriose auf das körperliche und seelische Wohlbefinden künftig besser in der medizinischen Versorgung berücksichtigt werden.

An sämtliche Mitgliedsfrauen, die eine E-Mail-Adresse angegeben haben, wurde im Dezember der Studien-Fragebogen verschickt. Er ist sehr umfangreich und enthält viele sehr persönliche und intime Fragen. Einige Frauen haben der Umfang und die Intensität der Fragen sicher abgeschreckt. Abgeleitet aus den ersten Reaktionen und Zuschriften, möchten wir alle Frauen und auch die Partner ermutigen, sich an der Studie zu beteiligen. Wenn Sie vielleicht jetzt nicht gleich die Zeit und die Muße haben, den Fragebogen auszufüllen, so vielleicht doch in einigen Wochen. Die Studie ist längerfristig angelegt.

Wir möchten nochmals die Wichtigkeit der Beteiligung möglichst vieler Frauen mit Endometriose an dieser Studie betonen. Nur so können wir zu neuen Behandlungsmodellen und einer Verbesserung unserer Lebensqualität kommen!

Deshalb laden wir erneut auch die Mitgliedsfrauen und Mitglieder, die nicht über einen E-Mail-Anschluss verfügen oder die E-Mail-Adresse nicht bekannt gegeben haben ein, an der Studie teilzunehmen. Sie können sich gern melden und erhalten den Fragebogen dann auf dem Postweg. Bitte unterstützen Sie das Forschungsprojekt mit Ihrer Teilnahme.

Für Rückfragen stehen wir gern zur Verfügung.

☉ A. Lampe:

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.
Bernhard-Göring-Str. 152, 04277 Leipzig
Tel.: 0341/3065304 Fax: 0341/3065303
E-Mail: info@endometriose-vereinigung.de

☉ Dr. Leeners:

Dept. Frauenheilkunde, Universitätsspital
Zürich
Frauenklinikstr. 10, 8910 Zürich
Tel.: 00 41 44 255 5009 Fax: 00 41 44 255 43
E-Mail: Brigitte.Leeners@usz.ch



THEMENSCHWERPUNKT

Bericht über die Vorstands- und Vereinstätigkeit der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. im Jahre 2008

I. Mitgliederstruktur

Im Jahr 2008 wurden 199 neue Mitglieder aufgenommen.

Am Ende des Jahres 2008 hatte der Verein 1671 Mitglieder, davon 1602 ordentliche Mitglieder, 33 außerordentliche Mitglieder, 32 Fördermitglieder sowie 7 Ehrenmitglieder. 197 Mitglieder haben zum 31.12.2008 satzungsgemäß gekündigt.

Auf der Grundlage von Vorstandsbeschlüssen, die wegen fehlender Beitragszahlungen notwendig waren, wurden 81 Mitgliedsfrauen/Mitglieder von der Mitgliederliste gestrichen.

Auf Anregung der Mitgliederversammlung wurden im Jahr 2008 erstmals Familienmitgliedschaften eingeführt. Neun Familien haben davon bisher davon Gebrauch gemacht.

Ebenfalls auf Anregung der Mitgliederversammlung haben im Jahr 2008 erstmals drei Mitgliedsfrauen Patenschaften für den Beitrag anderer Mitgliedsfrauen übernommen, die aus der Not heraus ihren Mitgliedsbeitrag nicht mehr aufbringen konnten und die Mitgliedschaft hätten kündigen müssen.

II. Öffentlichkeitsarbeit

1. Homepage

Unser Internetauftritt mit der Homepage www.endometriose-vereinigung.de wird immer mehr zum wichtigsten Zugangsweg zu unserem Informations- und Beratungsangebot. Im Durchschnitt verzeichnen wir täglich ca. 8.000 Zugriffe. Im Jahre 2008 wurde unsere Homepage erneut in das Web-Adressenbuch des m.w. Verlages aufgenommen und zu den wichtigsten 6.000 deutschen Internet-Adressen gewählt. Darüber hinaus erhielten wir vom m.w. Verlag ein aktualisiertes Auszeichnungsbanner als Qualitätssiegel, das auf unserer Homepage sichtbar ist.

2. Info-Materialien

Zu unserem bisherigen Informationsmaterialien

in Form von Faltblättern, Flyern, Plakaten und der Broschüre ist ein weiteres hinzugekommen: Der Endometriose Schmerz-/Behandlungskalender. Im Rahmen der kassenindividuellen Projektförderung durch die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK) konnte die Erstellung und Herausgabe realisiert werden.

Darüber hinaus erfolgte eine Überarbeitung und Neuauflage unserer Broschüre „Ihr Schmerz hat einen Namen: Endometriose“ mit Unterstützung von medizinischer Seite durch Frau Dr. Christiane Niehues und der finanziellen Förderung durch das Bundesministerium für Gesundheit.

Unsere Informationsmaterialien wurden an Betroffene und die Endometriose-Selbsthilfegruppen direkt oder über Multiplikatoren, wie die Endometriose-Zentren, Krankenhäuser, niedergelassene Ärzte, Rehaeinrichtungen, Selbsthilfkontaktstellen, Frauengesundheitszentren u.a. weitergegeben.

3. Mitgliederzeitschrift „Endo-Info“

Im Jahre 2008 sind die Ausgaben 36, 37, 38 und 39 der Endo-Info erschienen. Positiv zu bemerken war, dass vermehrt redaktionelle Beiträge aus den Reihen der Selbsthilfegruppen eingingen, die über ihre Arbeit vor Ort berichteten. Weniger Unterstützung in Form von Zuschriften erhielten wir leider für die Rubriken „Post“ und „Erfahrungsberichte“.

Auch in diesem Jahr hat uns unsere Vorstandsvorsitzende, Katharina Jurk, die Zeichnungen bzw. Bilder für die Titelseiten unentgeltlich zur Verfügung gestellt.

4. Fachtagungen

a) *12. Jahrestagung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.*

Vom 7. bis 9. März fand unsere 12. Jahrestagung zum Thema „Komplementärmedizin und Endometriose“ im Eisenmoorbad Bad Schmiedenberg statt.



b) Europäische Endometriose-Woche

Die Europäische Endometriose-Woche fand vom 3. bis 9. März 2008 statt. Höhepunkt und Abschluss dieser Woche war unsere Jahrestagung vom 7. bis 9. März 2008.

c) Deutschlandweiter Tag der Endometriose

Zum 5. Mal fand am 29. September auf unsere Initiative hin in Deutschland der „Tag der Endometriose“ statt. Die Auftaktveranstaltung für diesen Tag war diesmal in Erfurt. Mit zahlreichen regionalen Veranstaltungen beteiligten sich die örtlichen Endometriose-Selbsthilfegruppen. In Leipzig organisierten wir einen „Tag der offenen Tür“ in der Beratungsstelle. Darüber hinaus war an diesem Tag das „Endometriose peer-to-peer Beratungstelefon“ ganztätig geschaltet und wurde neben den ehrenamtlichen Beraterinnen auch von ÄrztInnen des Vivantes Humboldt-Klinikums, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, unterstützt.

d) 57. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGOG)

Mit einem eigenen Info-Stand konnten wir an dem aller zwei Jahre stattfindenden medizinischen Fachkongress, der unter dem Motto: „Durch Gemeinsames Gestalten Gewinnen“ stand, teilnehmen. Annähernd 3000 deutsche und internationale Kongressteilnehmer waren vom 16. bis 19. September nach Hamburg gekommen. Vor so einem großen Publikum konnten wir auf die Belange der Patientinnen aufmerksam machen sowie zahlreiche Kontakte knüpfen und festigen.

e) Endometriose-Fachsymposium

Am 20./21. November 2008 fand in Bonn ein Fachsymposium der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und des Bundesministeriums für Gesundheit unter dem Titel „Endometriose - Eine Herausforderung für Frauen und das Gesundheitssystem“ statt.

Die Veranstalter luden uns ein, als Referentinnen aktiv teilzunehmen. Wir haben die Möglichkeit genutzt, über die alltäglichen Probleme bei der Krankheitsbewältigung sowie über unsere Selbsthilfearbeit von Betroffenen für Betroffene zu berichten und auf die Defizite im medizinischen Versorgungssystem in Deutschland aufmerksam zu machen.

An dieses Fachsymposium wurde die Erwartung geknüpft, dass die Belange der von Endometriose betroffenen Frauen und ihrer Angehörigen zukünftig mehr Beachtung finden werden.

f) weitere Veranstaltungen

Neben den bereits genannten Veranstaltungen fanden auch wieder zahlreiche andere Fortbildungsveranstaltungen wie z. B. der Internationale Kongress „Endometriose & Chinesische Medizin & Reproduktionsmedizin“ in Weissenensee, das 9. Berliner Endometriose-Symposium sowie Gesundheits- und Selbsthilfetage statt. Daran nahmen wir als bundesweite Vertreterinnen und / oder Mitgliedsfrauen als Vertreterinnen der örtlichen Selbsthilfegruppen mit Vorträgen teil bzw. präsentierten mit Infoständen die Selbsthilfearbeit.

5. Pressearbeit

Die kontinuierliche Intensivierung der Pressearbeit war uns auch im Jahr 2008 ein besonderes Anliegen.

Pressemitteilungen haben wir anlässlich des Erscheinens der Neuauflage unserer Broschüre „Ihr Schmerz hat einen Namen: Endometriose“, der Europäischen Endometriose-Woche, dem 5. Tag der Endometriose, dem Erscheinen des Schmerz-/Behandlungskalender, der Projektförderung des Endometriose - peer-to-peer - Beratungstelefons sowie des Endometriose-Fachsymposiums der WHO/BMG herausgegeben.

Ein besonderer Erfolg war die Einladung zu einem Fernsehbeitrag im ARD-Ratgeber Gesundheit, in dem Frau Jackisch die Probleme der Endometriose-Betroffenen Frauen exemplarisch darstellen konnte.

Selbstverständlich wurden auch wieder die Fachveranstaltungen und alle sich bietenden Gelegenheiten genutzt, um Kontakte zu Journalisten zu knüpfen, zu pflegen und auszubauen.

Die kontinuierliche Arbeit spiegelt sich in einer gewachsenen Anzahl von Artikeln in den verschiedensten Presseerzeugnissen, z.B. in der Fachzeitschrift „Gynäkologische Endokrinologie“, Mitgliederzeitschriften von Krankenkassen, Magazinen und Tageszeitungen ebenso wie in TV-Beiträgen wider.



III. Arbeit der Beratungsstelle

In unserer Beratungsstelle in Leipzig war im Jahre 2008 Frau Jackisch als Leiterin der Beratungsstelle tätig und wurde unterstützt durch Frau Kubig und Frau Hoffmann als Sozialberaterinnen sowie durch Frau Dr. Kottas als Koordinatorin für die Öffentlichkeitsarbeit (ABM).

Im Jahr 2008 haben die Mitarbeiterinnen fast 5.000 Anfragen bearbeitet. Die überwiegende Zahl der Ratsuchenden wählte den Erstkontakt per E-Mail oder telefonisch. Festzustellen ist auch, dass die Zahl der ratsuchenden Frauen mit Bedarf nach intensiver Beratung und längerfristiger Begleitung steigt.

Zugenommen hat auch die Nachfrage nach unseren Informationsmaterialien, die von der Beratungsstelle versandt werden.

In der Beratungsstelle laufen insgesamt alle Informationen zusammen, werden aufbereitet und für alle Betroffenen sowie andere, die an dem Informationsaustausch über Endometriose interessiert sind, nutzbar gemacht.

IV. Vorstand und Geschäftsführung

Die Geschäftsführung erfolgte durch Frau Lampe gemeinsam mit Frau Jackisch als Leiterin der Beratungsstelle sowie Frau Jurk als Ansprechfrau aus dem Vorstand vor Ort.

Die Mitgliederverwaltung und die Buchhaltung erfolgten durch Frau Heider gemeinsam mit der Schatzmeisterin Frau Hager.

Der Vorstand trat im Jahre 2008 dreimal zu Vorstandssitzungen in Leipzig zusammen. Gegenstand der Sitzungen waren schwerpunktmäßig die strategische Ausrichtung des Vereins und die Erstellung eines Positionspapieres, das unseren Standpunkt, unsere Ziele und Forderungen beinhaltet. Der Wortlaut des Positionspapiers wurde in der Endo-Info Nr. 39, zur vereinsinternen Diskussion veröffentlicht.

V. Finanzen

Ziel war es auch, im Jahre 2008 mit den Mitgliedsbeiträgen und öffentlichen Fördergeldern die Vereinsarbeit unabhängig aufrecht zu erhalten. Die strikte Anwendung der von uns abgegebenen Selbstverpflichtungserklärungen im Umgang mit Wirtschaftsunternehmen im Gesundheitswesen, insbesondere der Pharmaindustrie, ist für uns selbstverständlich. Daher haben wir versucht, für jede größere Ausgabe Fördermittel zu erhalten oder unabhängige Spenden einzuwerben. Gleichzeitig wurden sämtliche Ausgaben auf das absolut Notwendigste beschränkt.

Entgegen allen Erwartungen mussten wir de facto eine Kürzung der öffentlichen Fördermittel für unsere Selbsthilfearbeit in Anwendung des neuen § 20 c SGB V im Vergleich zum Vorjahr hinnehmen. Pauschale Fördermittel für die bundesweite Arbeit erhielten wir lediglich in Höhe von 30.000 Euro. Das Projekt „Endometriose - peer-to-peer - Beratungstelefon“ unterstützte die Kaufmännische Krankenkasse (KKH) im Jahr 2008 mit einem Betrag von 25.000 Euro exklusiv.

Eine weitere Förderung erhielten wir für unseren Endometriose-Schmerz-/Behandlungskalender von der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) in Höhe von 5.130 Euro. Für die regionale Arbeit im Freistaat Sachsen erhielten wir 6.000 Euro von der GKV-Gemeinschaftsförderung.

Darüber hinaus förderte der Freistaat Sachsen den Nachdruck unseren Faltblatts „Hey Girls“ mit 746 Euro.

Rund 2.000 Euro an Spenden erhielten wir von Privatpersonen und einer Stiftung. Spenden der Pharmaindustrie wurden entsprechend des Vorstandsbeschlusses im Jahre 2008 nicht angenommen.

Für drei Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle erhielten wir Lohnkostenzuschüsse über das Integrationsamt und die ARGE Leipzig in Höhe von rund 29.000 Euro.



Den Einnahmen von 220.917,87 Euro standen Ausgaben von 217.220,40 Euro gegenüber, so dass sich ein Jahresüberschuss von 3.697,47 Euro ergibt.

Der Jahresüberschuss wird durch Bildung einer Betriebsmittlrücklage in das Jahr 2009 über-tragen.

Die Einzelheiten ergeben sich aus der nachfolgenden Einnahmen-/Ausgabenrechnung für das Jahr 2008.

Einnahmen-/Ausgabenrechnung 2008 (in EURO)			
Einnahmen		Ausgaben	
Mitgliedsbeiträge	102.767,50	Löhne und Nebenkosten	148.095,67
Spenden	2.083,05	Honorare	8.608,52
Lohnkostenzuschüsse	28.810,30	Endo-Info	8.140,59
Fördergelder	73.831,73	Infomaterial/Druckkosten	7.456,97
Reisekostenerstattung	2.524,20	Tagungen/Workshops	5.792,75
Jahrestagung	1.185,00	Miete/Raumkosten	7.397,66
Eigenbeteiligung BT	350,00	Versicherungen/Beiträge	3.379,04
Workshops	4.010,00	Stb/RA-Kosten	2.868,40
Zinsen	4.601,04	Vorstand Auslagenersatz	180,00
Sonstiges	755,05	Reise-, Bewirtungskosten	9.792,42
		Porto	6.566,65
		Telefon/Internet	2.520,41
		Bürobedarf/Fachliteratur	1.984,53
		Büroausstattung	970,28
		Wartungskosten	2.680,23
		Sonstiges	786,28
Gesamt:	220.917,87	Gesamt:	217.220,40
Jahresüberschuss/-verlust		+ 3.697,47	



VI. Projekte

1. Endometriose - peer-to-peer - Beratungstelefon

Das „Endometriose peer-to-peer Beratungstelefon“ hat sich als wesentlicher Bestandteil unseres Beratungsangebotes etabliert. Unter der bundesweiten Rufnummer **01803 983 983** wird von Montag bis Freitag in der Zeit von 18 bis 20 Uhr die telefonische Beratung von Betroffenen für Betroffene angeboten. Das Projekt wird im Wesentlichen durch unsere ehrenamtlichen Beraterinnen getragen.

Im Jahr 2008 waren 20 Beraterinnen tätig. Insgesamt wurden ca. 350 ausführliche Beratungsgespräche geführt.

Die fachliche Begleitung der Aus- und Weiterbildung der Beraterinnen übernahmen Frau Dr. med. Christiane Niehues (Median Kliniken am Burggraben Bad Salzungen), Dipl.-Psych. Christa Diegelmann und Dipl.-Psych. Margarete Isermann (beide ID-Institut Kassel) sowie Myriam Merkord (Heilpraktikerin in Hamburg).

Die Kaufmännische Krankenkasse (KKH) förderte das Projekt mit einem Betrag von 25.000 Euro exklusiv und unterstützte uns bei der Öffentlichkeitsarbeit.

2. Endometriose-online-Beratung

Die Online-Beratung erfolgte auch im Jahre 2008 im Rahmen des Modellprojekts des BKK-Bundesverbandes. Die Online-Beratung wurde mit zwei Online-Beraterinnen als E-Mail-Einzelberatung und als Gruppenchat durchgeführt.

3. Koordination und Betreuung der Leiterinnen/Ansprechfrauen der Endometriose-Selbsthilfegruppen in Deutschland

Heike Schmidt und Anja Schmidt haben ehrenamtlich die Betreuung und Koordination der Leiterinnen und Ansprechfrauen der Endometriose-Selbsthilfegruppen übernommen. Sie waren die zentrale Anlaufstelle, sorgten für die bundesweite Vernetzung und die Weiterleitung von Informationen an die einzelnen Endo-

metriose-Selbsthilfegruppen. Sie tauschten Erfahrungen untereinander aus und unterstützten die Gründung neuer Gruppen.

Zur Jahrestagung in Bad Schmiedeberg leitete Heike Schmidt einen Workshop. Im vergangenen Jahr sind mit unserer Unterstützung vier neue Selbsthilfegruppen in Würzburg, Hamm, Stuttgart und Norden entstanden.

4. Präventiv-Workshops

Im Jahr 2008 waren zwei Präventiv-Workshops im Sinne von § 20 Abs. 1 Sozialgesetzbuch V geplant, die auf die speziellen Bedürfnisse von Endometriose-Betroffenen zugeschnitten sind.

Vom 27. bis 29. Juni 2008 fand der 2. Bad Salzunger Endometriose-Workshop „END-O-Stress-lass nach“ in der Median-Klinik Am Burggraben in Bad Salzungen statt. Unter Federführung von Chefärztin Dr. Christiane Niehues und dem ID-Institut (Dipl.-Psych. Christa Diegelmann und Dipl.-Psych. Margarete Isermann) wurde das Workshop-Konzept mit Schwerpunkt Stressbewältigung und Bewegung umgesetzt. Die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK) hat diesen Workshop als Präventiv-Maßnahme anerkannt.

Vom 10. bis 12. Oktober 2008 sollte der 2. Bad Schmiedeberger Endometriose-Workshop „Gemeinsam kochen und essen, bewegen und entspannen“ im Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg stattfinden. Aufgrund von Schwierigkeiten bei der wiederholten Anerkennung als Präventivmaßnahme und zu geringer Teilnehmeranmeldungen konnte dieser Workshop nicht durchgeführt werden.

VII. Zusammenarbeit mit anderen Organisationen und Verbänden

1. Arbeit in Mitgliedsorganisationen

Auch im Jahr 2008 haben wir unsere Mitgliedschaften in der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAGS), dem Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband Sachsen (DPWV), dem Arbeitskreis Frauengesundheit in Frauenheilkunde und Psychotherapie (AKF), der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen



und dem Dachverband Reproduktionsmedizin (DVR) genutzt, um die Erfahrungen der Endometriose-Betroffenen in deren Arbeit einfließen zu lassen. Neben der Teilnahme an den von diesen Verbänden veranstalteten Fachtagungen haben wir Öffentlichkeitsarbeit geleistet und an gesundheitspolitischen Stellungnahmen mitgewirkt.

2. Arbeit als Patientenvertreterinnen

Sowohl auf Bundes- als auch auf Landesebene sind wir als Patientenvertreterinnen gesundheitspolitisch beteiligt. Auf Bundesebene arbeitete Doreen Jackisch im Fachausschuss Gynäkologie der Bundesstelle Qualitätssicherung im Gesundheitswesen (BQS) mit. Im Land Sachsen wirkte Katrein Hoffmann im Landesausschuss der Ärzte und Krankenkassen mit.

Gemeinsam mit der Stiftung Endometrioseforschung (SEF) und der Europäischen Endometriose-Liga (EEL) sind wir an der Zertifizierung von Kliniken und Praxen als „zertifiziertes Endometriose-Zentrum“ beteiligt. An Hand eines von uns entwickelten Fragebogens prüfen wir die Belange der Patientinnen in den Kliniken, die die Endometriose-Behandlung als Spezialisierung anbieten. Unser Ziel ist es, so zu mehr Transparenz und Qualitätserhöhung bezüglich der Behandlung von Endometriose-Patientinnen beizutragen. Im Jahre 2008 wurde an sieben Kliniken bzw. Praxen das Zertifikat „Endometriose-Zentrum“ verliehen.

VIII. Danksagung

Wir bedanken uns bei allen Personen und Institutionen, die die Arbeit unseres Vereins im Jahr 2008 unterstützt und so zur weiteren Entwicklung des Vereins beigetragen haben.

Unser Dank gilt insbesondere:

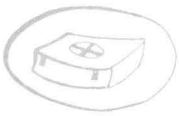
- den Vorstandsfrauen,
- den ehrenamtlichen Beraterinnen,
- den Mitarbeiterinnen im Redaktionsteam der Endo-Info,
- den Mitgliedern des Fachlichen Beirates,
- Frau Hoffmann aus Berching für die

Betreuung unserer Homepage,
der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) für die Förderung unseres Projektes „Endometriose - peer-to-peer - Beratungstelefon“,
der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) für die Förderung unseres Projektes „Endometriose-Schmerz-/Behandlungskalender“,
allen Referenten und Referentinnen, die auf die Geltendmachung eines Honorars verzichtet haben,
den beiden SHG-Koordinatorinnen,
den Leiterinnen/Ansprechfrauen der Endometriose-Selbsthilfegruppen,
allen ehrenamtlichen Helferinnen bei Öffentlichkeitsveranstaltungen,
den Median Kliniken am Burggraben Bad Salzuflen,
der Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur- GmbH,
dem ID-Institut Kassel sowie
unseren hauptamtlichen Mitarbeiterinnen.

Leipzig, 22.01.2008

gez. Vorstand und Geschäftsführung der
Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.





AUS DER SELBSTHILFEARBEIT

5. bundesweiter „Tag der Endometriose“

Die Auftaktveranstaltung für den 5. „Tag der Endometriose“ in Deutschland fand im Erfurter Rathaus am 24. September 2008 statt.

Für uns als Selbsthilfegruppe war es eine Premiere und zugleich eine große Ehre, diese Veranstaltung durchführen zu dürfen.



Blick ins Auditorium

Natürlich wollten wir uns dieser Aufgabe erfolgreich stellen und begannen frühzeitig mit den Vorbereitungen. Im Mai 2007 nahm ich Kontakt zur Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Erfurt auf. Unser Anliegen war es, die Öffentlichkeit auf das Krankheitsbild aufmerksam zu machen.

Die Gleichstellungsbeauftragte hatte die Idee, das Thema „Endometriose“ in den Rahmen einer Veranstaltung, die am 24.9.08 unter dem Oberbegriff „Tabuthema“ stattfinden sollte, mit aufzunehmen. Wir fanden die Idee sehr gut.

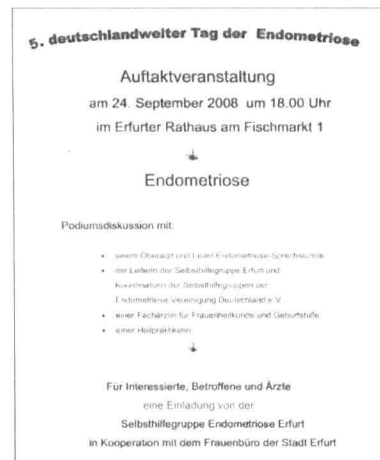
Als ich uns im Mai 2008 aber wieder in Erinnerung brachte, sah die Sache schon etwas anders aus. Mit den Worten: „Ich bin am 24.9. im Urlaub und es gibt keine Veranstaltung von Seiten der Gleichstellungsbeauftragten“, wollte ich mich nicht zufrieden geben.

Ich blieb hartnäckig und erkämpfte mir einen persönlichen Termin bei der Gleichstellungsbeauftragten. Noch einmal erklärte ich ausführlich unser Anliegen. Nach langem Argumentieren und immer wieder die Wichtigkeit dieser Veranstaltung ins Spiel bringend, erhielt ich die Zusage, dass es am 24.9.08 eine Podiumsdiskussion zum Thema „Endometriose“ geben wird. Ich war glücklich, die Auseinandersetzungen aber noch lange nicht beendet. In den folgenden Wochen hieß es für

uns als Selbsthilfegruppe die Veranstaltung gut vorzubereiten und in der Öffentlichkeit zu propagieren. Das war umso wichtiger, weil wir spürten, dass die andere Seite von unserem Anliegen noch nicht überzeugt war und dem entsprechend auch wenig Engagement zeigte. Das Verhalten warf bei mir die Frage auf, welche Aufgaben eine Gleichstellungsbeauftragte hat? Mit etwas größerem Verständnis hatte ich schon gerechnet.

Desweiteren galt es Referenten für diesen Abend zu finden. Einen kooperativen Partner fanden wir in der Uni-Klinik Jena und in einer Heilpraktikerin aus Erfurt. Mit den Frauenärzten in Erfurt sah es da schon etwas schwieriger aus. Eine Ärztin, die uns zusagte, sagte am nächsten Tag wieder ab, mit der Begründung, sie habe einen 12 Stunden Tag; möchte keinen Vorteil gegenüber ihren Kollegen; kann auch nichts weiter zum Krankheitsbild sagen und nehme außerdem keine Patienten mehr an; sie findet die Veranstaltung und die Selbsthilfearbeit dafür aber sehr wichtig. Trotzdem hatten wir die besseren Argumente und konnten diese Ärztin doch noch für unsere Veranstaltung gewinnen.

Wir entwarfen einen Flyer und verteilten ihn in der Stadt.



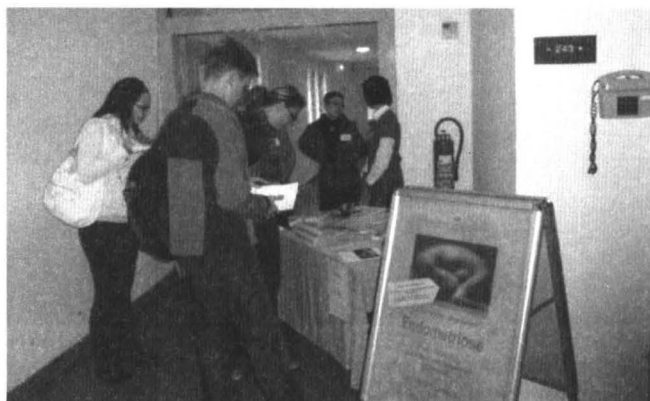
Neben den GruppenmitgliederInnen und anderen Partnern, die sich für unsere Sache engagierten, konnten wir viele Betroffene und Interessierte zu dieser Veranstaltung begrüßen.

Mein Erfahrungsbericht, den ich vortrug, löste große Betroffenheit aus. In der anschließenden Diskussion wurde deutlich, wie wichtig solche



Veranstaltungen sind. Es herrscht noch immer eine große Unsicherheit und Unverständnis in der Öffentlichkeit, aber leider auch in der Ärzteschaft. Durch diese Veranstaltung konnten wir weitere Aufmerksamkeit auf uns lenken. So sind wir u.a. mit den Mitarbeiterinnen des Schulamts und des Frauenzentrums ins Gespräch gekommen.

Als Fazit dieses Abends bestätigten sich wieder einmal unsere bisher gesammelten Erfahrungen: Du kannst vorher rennen und reden, die unmittelbare Veranstaltung schafft einfach mehr, hinterlässt Wirkung!!!



Mir ist aber auch wieder bewusst geworden, wie viel Engagement jedes Mal aufgebracht werden muss. Leider lässt sich das mit ausschließlich ehrenamtlicher Arbeit nicht oder nur schlecht bewältigen. Und so waren wir eigentlich alle froh, dass wir im Vorbereitungsprozess auch auf die Hilfe und Unterstützung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V., insbesondere der Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle in Leipzig, zurückgreifen konnten.

Mit diesem Erfahrungsbericht möchte ich alle Selbsthilfegruppen aufrufen sich solchen Herausforderungen zu stellen, weil deren Bewältigung unser Selbstbewusstsein stärken. Wir machen auf alle Fälle weiter und es wird auch 2009 eine Veranstaltung in Erfurt geben.

Ich wünsche uns allen ein erfolgreiches und friedvolles neues Jahr!

Heike Schmidt

Leiterin der Selbsthilfegruppe Erfurt und

Koordinatorin der Selbsthilfegruppen

der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

„Tag der Endometriose“ in Paderborn

Am bundesweiten Tag der Endometriose am 29.09.08 veranstaltete unsere SHG Endometriose in Paderborn eine Plakat- und Telefonaktion. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn stellte uns ihre Räumlichkeiten für die Telefonaktion zur Verfügung. Im Vorfeld wurden Plakate an niedergelassene GynäkologInnen im Kreis Paderborn versandt und in öffentlichen Einrichtungen ausgehängen. Die örtlichen Tageszeitungen wiesen insbesondere auf unsere Telefonaktion hin, so erhofften wir uns, noch mehr betroffene Frauen und Interessierte zu erreichen. Nicht nur für uns, sondern auch für die Kontaktstelle war es das erste Telefonprojekt dieser Art. So warteten alle Anwesenden neugierig auf den Start. Eine der Kontaktpersonen der SHG, Frau Anke Brune, stand an diesem Aktionstag persönlich in der Selbsthilfe-Kontaktstelle zwischen 10.00 bis 18.00 Uhr für Fragen am Telefon zur Verfügung. Um auch den Betroffenen gerecht zu werden, denen der Telefonkontakt unangenehm ist, boten wir die Möglichkeit, uns die Fragen per E-Mail zuzusenden. Themen der Anruferinnen waren u.a. ambulante Versorgungsangebote, Adressen erfahrener Kliniken und Gynäkologen und schließlich auch Fragen zu unserer Selbsthilfegruppe und unserer Selbsthilfearbeit.

Aus Sicht der SHG verlief der Tag sehr positiv. Die Kontaktmöglichkeit per E-Mail wurde ebenfalls in Anspruch genommen. Diese Telefonaktion zeigte, dass zu diesem intimen Thema ein großes Interesse an Aufklärung und auch der Nachsorge nach OP's (Reha und ambulant) besteht. Eine Folgeaktion wird sicherlich im Jahr 2009 wieder eingeplant.

Anke Brune (SHG Endometriose Paderborn)



5 Jahre Selbsthilfegruppe in Paderborn

Zum 5-jährigen Bestehen der SHG Endometriose Paderborn wollten wir im November 2008 mit einer öffentlichen Veranstaltung auf die Erkrankung aufmerksam machen. So fanden am 05.11.08 in der Kulturwerkstatt in Paderborn Fachvorträge statt. Die Referentinnen, die uns als Selbsthilfegruppe schon über Jahre hinweg begleiten, waren eine niedergelassene Gynäkologin aus Paderborn und eine langjährig erfahrene Klinikärztin. Letztere sprach zum Themenkreis „Rehabilitation und Kommunikation zwischen Arzt/Ärztin und Patientin“. Durch Situationen aus der täglichen Arztpraxis wurde insbesondere die Kommunikation sehr anschaulich erläutert:

Patientinnen werden bei der Terminvergabe in bestimmte Kategorien eingeteilt u.a.: die „Patientin mit Akutbeschwerden“ oder auch die „Patientin, die nur zum Kontrolltermin“ kommt. Beim Kontrolltermin wird die Patientin zunächst untersucht, Befund nicht ok, Patientin klagt aber auch nicht über irgendwelche Beschwerden. Erst bei Nachfrage der Ärztin gibt die Patientin detaillierte Auskunft über ihr Befinden. Schwieriger wird die Situation, wenn der Befund allerdings ok ist und die Patientin weiterhin über ihre Beschwerden schweigt. In diesem Fall ist eine Nachfrage seitens der Ärztin ebenfalls notwendig. Wie sagt man so schön?: „Kommunikation ist alles...“

Im Weiteren wurden durch die Klinikärztin Möglichkeiten der stationären Rehabilitation vorgestellt. Es ist wichtig, dass für jede Frau ein individuelles Therapiekonzept erarbeitet wird. Auch nach Beendigung der Reha kann die Betroffene viele Dinge selbst für sich tun, um den Erfolg weitestgehend aufrecht zu erhalten.

Im weiteren Verlauf des Abends stellte erstmalig auch der Partner einer Betroffenen Belastungsfaktoren in der partnerschaftlichen Beziehung und seine Art der Bewältigung vor. Da wurde dann schon mal eingehender darüber berichtet, weshalb sich in fast jeder Tasche oder Schublade

im eigenen Haushalt Schmerztabletten befinden. Außerdem verlangt es viel Verständnis vom Partner, wenn die Partnerin nach der OP wieder heimgekehrt ist und sie trotzdem über Monate intimen Kontakt ablehnt.

Nach den Vorträgen haben wir uns mit den anwesenden Gästen im ungezwungenen gemütlichen Ambiente ausgetauscht und hilfreiche Informationen weitergegeben.



Neben den Referentinnen wurde auch den Organisatorinnen Anne Grothe (2.v.l.) und Anke Brune (ganz rechts) gedankt.

Die Besucherbilanz der Jubiläumsveranstaltung ließ zwar ein wenig Trübsal aufkommen, zumal keine der eingeladenen Paderborner GynäkologInnen, abgesehen von unserer Referentin, erschien. Doch das hielt uns nicht davon ab, den restlichen Abend zu genießen.

Besonders erfreut hat uns der Besuch eines Klinikarztes aus einem angrenzenden Landkreis, der unserer Einladung gefolgt war. Er brachte seine Begeisterung für unsere Selbsthilfearbeit zum Ausdruck und möchte sehr gerne mit unserer SHG in Kontakt stehen. Aber auch betroffene Frauen zeigten Interesse an unserer Gruppe. Wie viele davon ihr Vorhaben im neuen Jahr umsetzen, bleibt abzuwarten.

Anke Brune (SHG Endometriose Paderborn)

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

Aachen, Aschaffenburg, Baden-Baden, Berlin, Berlin (Partnergruppe), Bielefeld, Düsseldorf, Düren-Jülich, Erfurt, Gießen/Marburg, Hamburg, Hamm, Konstanz, Kronach, München, Norden, Paderborn, Pforzheim, Ravensburg, Schleswig, Stuttgart, Ulm und Memmingen, Vechta/Oldenburg Münsterland, Wesel, Würzburg sowie die bundesweite Partnergruppe

ERFAHRUNGSBERICHTE

Endometriose - eine unheilbare Krankheit?

In letzter Zeit ist mir im Zusammenhang mit Endometriose immer wieder der Begriff „unheilbare Krankheit“ über den Weg gelaufen. Mit dieser Formulierung bin ich sowohl als Betroffene als auch als Heilpraktikerin keineswegs glücklich.

Natürlich braucht die Medizin als Wissenschaft bestimmte Definitionen, Regeln und Gesetze damit das System funktionieren kann. Viele Patienten würden bestimmte Leistungen nicht in Anspruch nehmen können, wenn es den Begriff „unheilbare Krankheit“ nicht geben würde.

Soweit bin ich auch einverstanden. Doch wenn man genau überlegt, heißt „unheilbare Krankheit“ doch nichts anderes, als dass es statistisch gesehen höchst unwahrscheinlich ist, dass jemand davon geheilt wird. Was aber auch nicht ausschließt, dass Heilung stattfinden kann! Kommt es also in einigen Fällen zu diesen statistischen „Ausrutschern“, spricht man gern von „Spontanheilung“ oder „Wunderheilung“. Ein Anspruch auf Wiederholung in anderen Fällen besteht natürlich nicht und ein „warum?“ lässt sich medizinisch nicht erklären, sonst wäre es ja wiederholbar. Fest steht nur, dass es in seltenen Fällen möglich ist! Aber wir haben im Laufe unseres Lebens gelernt, der Statistik zu vertrauen und so ziehen wir diese kleine unwahrscheinliche Möglichkeit gar nicht erst in Betracht. Doch jetzt frage ich mich: warum tun das Woche für Woche Millionen Menschen beim Lotto spielen??? Warum glauben sie, ausgerechnet hier der Statistik ein Schnippchen schlagen zu können?

An sich selbst und seine (inneren) Fähigkeiten zu glauben, scheint für viele eine große Herausforderung zu sein, wenn nicht gar ein unüberwindbares Hindernis. Die Götter, die die Kraft des Weltalls im Inneren des Menschen versteckt haben, haben dort einen sicheren Platz gefunden, denn nur die wenigsten suchen dort nach ihr. Bücher zur Wunscherfüllung, über „Positives Denken“ und „Mentaltraining“ überschwemmen zur Zeit den Markt. Und egal welche Technik in den diversen Werken auch propagiert wird, alles lässt sich problemlos auf einen Nenner zurückführen: negative Gedanken durch positive ersetzen bzw. ganz fest an etwas glauben, sein Ziel vor Augen sehen und das Ergebnis spüren. Wenn es nach den Verkaufserfolgen dieser Werke ginge, dann

müssten wir alle gesund und glücklich sein. Warum ist das aber nicht so? Weil es nicht so leicht ist, seine über Jahre eingestrickten Muster und Gewohnheiten von heute auf morgen zu ändern. Das erfordert Geduld und Arbeit. Bei dem einen mehr, beim anderen weniger. Aber es ist möglich.

Ich entscheide was ich glaube. Nicht die Statistik. Und wenn ich mich für „unheilbare Krankheit“ entscheide, programmiere ich unbewusst meinen ganzen Körper, alle meine Zellen darauf.

Was glauben Sie, wer bei gleicher Ausgangssituation länger lebt? Jemand, der vom Arzt gesagt bekommt, er hätte höchstens noch drei Monate zu leben, oder derjenige, dem noch 2 Jahre versprochen werden? In solchen Fällen spricht man von einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung und die Antwort können Sie sich sicher denken!

Ein weiteres anschauliches Beispiel für die Kraft unserer Gedanken ist die wahre Geschichte eines Mannes in den USA, der einen Kühlwaggon reinigen sollte. Während er arbeitete, fiel die Tür ins Schloss und er kam nicht mehr hinaus. Am nächsten Tag fand man ihn: er war tot, weil er glaubte, jetzt erfrieren zu müssen. Doch die Kühlung des Waggons war gar nicht in Betrieb ...

Jeder hat schon einmal die Kraft der Gedanken am eigenen Körper erfahren. Sei es, wenn er beim Denken an eine ganz bestimmte Situation vor Aufregung Herzklopfen bekommt, oder wenn einem beim Schneiden einer Zitrone das Wasser im Mund zusammen läuft. Wenn dieser Mechanismus bei unwichtigen, kleinen Dingen funktioniert, warum nicht bei allem anderen auch? Wenn ich daran glaube, dass ich geheilt werden kann, dann heißt das ja nicht automatisch, dass das nur allein durch Gedankenkraft passieren muss. Der Weg ist nicht vorgezeichnet. Aber der Glaube macht offen für andere Wege, Therapien und Sichtweisen.

Natürlich sind auch die seelischen Aspekte einer Krankheit ein wichtiger Schritt zur Heilung. Bei Magengeschwüren sind Ärger und Stress als Entstehungsursache inzwischen wissenschaftlich anerkannt. Warum soll es bei anderen Krankheiten anders sein?

Lydia Gärtner (Fortsetzung folgt)



ALTERNATIVE HEILKUNDE

Fußreflexzonen-Massage

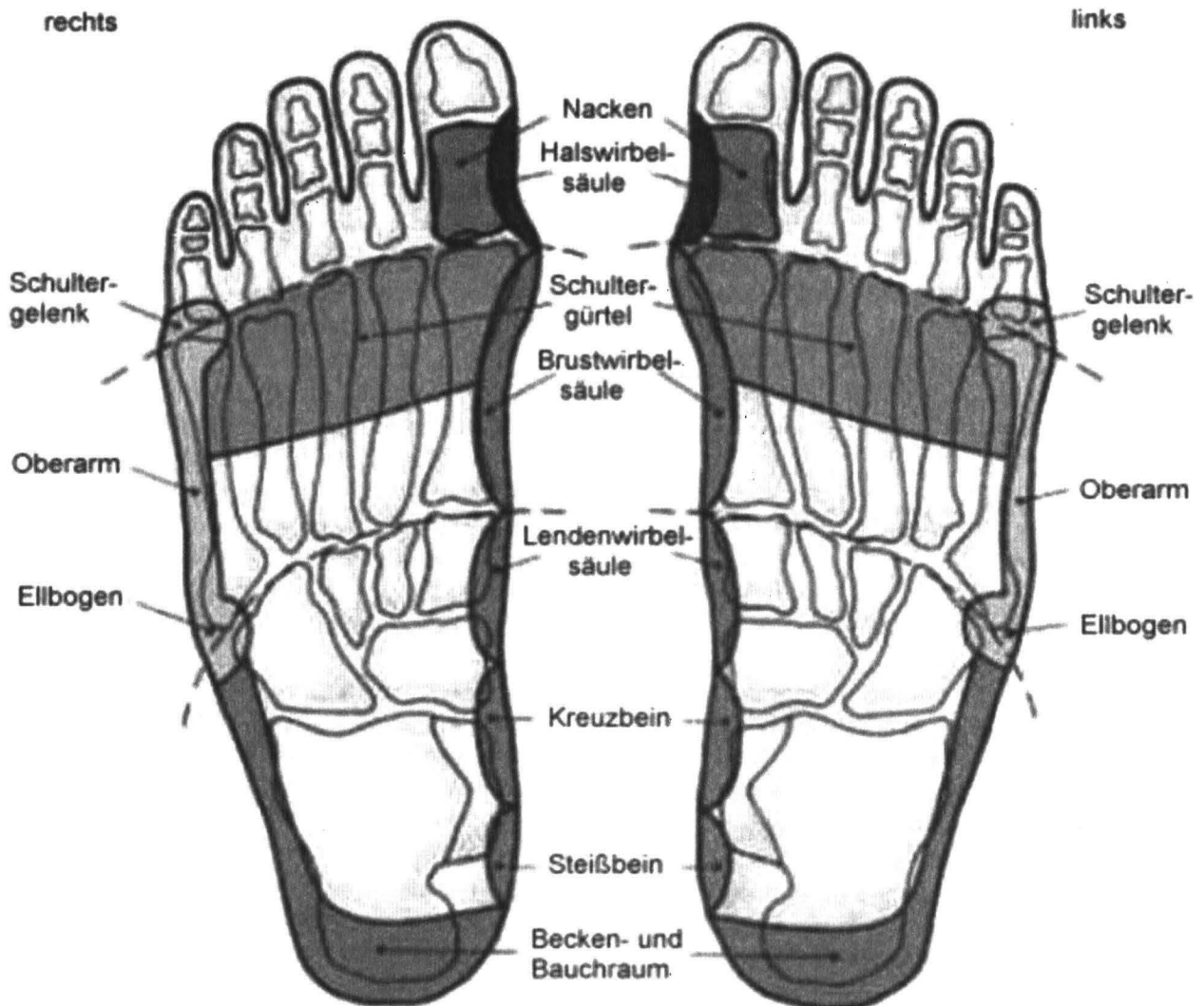


Abb.: Reflexzonen und ihre Auswirkungen auf Bereiche des Skeletts

In den Reflexzonen der Füße spiegeln sich alle Körperteile und Organe wider. Werden diese Zonen gezielt massiert, lassen sich die entsprechenden Körperregionen positiv beeinflussen. Die nötige Technik für eine Fußreflexzonenmassage ist leicht zu erlernen.

Dr. William H. H. Fitzgerald, der um die Jahrhundertwende in Boston, London und Wien als Hals-Nasen-Ohren-Arzt tätig war, griff die alt bekannte Idee der Fußreflexzonen erneut auf. Er vermutete, dass der Körper in zehn Längszonen geteilt sei. Jeder Teil des Fußes kann einer dieser Körperzonen zugeordnet werden. Fitzgerald stellte fest: Wenn eine der Zonen am Fuß gereizt wird, so wirkt sich dies auf die Organe aus, welche in derselben Zone liegen. Heute umschreiben

Ganzheitsmediziner solche Zusammenhänge mit dem Begriff Holismus. Das Wort stammt aus dem Griechischen und besagt, dass das Ganze im Teil enthalten ist. Ähnlich verhält es sich z. B. bei einem Hologramm. Dieses Laserbild ergibt einen plastischen Eindruck des abgebildeten Gegenstandes. In guten Hologrammen können Sie sogar den Gegenstand von jeder Seite betrachten, so wie er wirklich ist. Die aufregendste Entdeckung dieses Jahrhunderts ist vielleicht, dass der Körper in gewissem Maße ein holographisches Bild von sich selbst enthält. Das heißt, in jedem auch noch so kleinen Teil ist stets das Ganze vorhanden. Sie können den Fuß nehmen, die Hand, den Unterarm, die Wade, das Ohr, die Nase, das Auge, immer finden Sie das Bild des ganzen Körpers



darin. Stets kann ein Reiz auf einen bestimmten Körperpunkt gesetzmäßige Wirkungen in einem anderen Teil erzeugen.

Wie wirkt die Reflexzonenmassage?

Wissenschaftliche Studien bestätigen immer häufiger die Wirksamkeit dieser alten Lehren. So stellte z. B. unlängst eine Untersuchung an der Universität Würzburg mittels Ultraschall fest, dass die gezielte Behandlung bestimmter Nierenzonen am Fuß die Nierendurchblutung positiv beeinflussen kann. Stimuliert wurden die in der Fußreflexologie angegebenen Nierenzonenpunkte. Reflexstellen daneben hatten keinen Einfluss.

Die drei grundlegenden Thesen der Reflextherapie lauten:

Über die Haut können innere Organe beeinflusst werden

Innere Erkrankungen sind am Fuß, fern vom erkrankten Organ, ertastbar

Von unten - vom Fuß her - kann auf oben, nämlich auf alle anderen Körperteile eingewirkt werden.

Die Reflexzonentherapie nutzt Übertragungswege im Körper, die nicht unbedingt den klassischen Nervenbahnen folgen. Nicht zuletzt deshalb ist ihr Erfolg mit den Mitteln der Schulmedizin nur schwer erfassbar. Es gibt jedoch verschiedene Erklärungsansätze, wie die mechanischen Reize über Hautrezeptoren weitergeleitet werden und welche Verbindungen es zwischen Körperinnerem und Körperperipherie gibt.

Im menschlichen Organismus werden Reize über zwei Nervensysteme weitergeleitet: Das Zentralnervensystem umfasst Gehirn, Rückenmark und periphere Nerven und ist zuständig für im weitesten Sinne bewusste Abläufe. Das autonome oder auch vegetative Nervensystem steuert alle unwillkürlich ablaufenden Prozesse, z. B. Verdauung oder Atmung. Das Nervensystem hat mehrere Möglichkeiten einen Reiz zu verarbeiten. Zum einen werden auf die Haut ausgeübte Reize über die hinführenden Nervenbahnen zum Rückenmark weitergeleitet und dort umgeschaltet auf die vegetativen Nervenbahnen, welche die Impulse dann an das betreffende Organ weitergeben. Oder die Reize werden über das Zwischenhirn an die ableitenden Nerven und dann

an das entsprechende Organ übertragen. Neben dem Nervensystem werden bei dieser Übertragung von Impulsen auch die Blutgefäße und Lymphbahnen als Transportwege genutzt. Sie stehen in enger Verbindung mit dem autonomen Nervensystem. Zusätzlich zu den Verbindungen zwischen Nervensystem und Organen existieren jedoch auch noch Leitungen, die einzelne Organsysteme direkt miteinander verknüpfen. Diese zumeist vegetativ funktionierenden Verbindungen heißen Reflexbögen und spannen sich z. B. zwischen Haut und Muskeln oder Haut und Innenorganen.

Der Austausch zwischen dem Körperinneren und -äußeren zeigt sich darin, dass im Krankheitsfall nicht nur ein Organ selbst beeinträchtigt ist, sondern auch die ihn umgebende Unterhaut- und Bindegewebszone. Man merkt das daran, dass bestimmte Bereiche empfindlich auf Berührung reagieren oder schmerzen, das Bindegewebe bis hin zu Ablagerungen und Knötchenbildung unter der Haut aufquillt. Reizungen einer entsprechenden Reflexzone können zu Lockerungen und Entspannung in diesem Bereich führen.

Dadurch verbessert sich die Durchblutung und die Ablagerungen lösen sich auf. Über die Stimulation der Füße kommt es zum Informationsfluss in den Nerven-, Blut- und Lymphbahnen, wodurch das energetische Gleichgewicht des betroffenen Organs wieder hergestellt wird.

Die Reflexzonenpunkte liegen auf dem Fuß verteilt wie Städte und Dörfer auf einer Landkarte. Wenn Sie Ihren Fuß von der Seite sehen, bemerken Sie, dass er eine Schwingung hat. Seine Wölbungen entsprechen in auffälliger Weise denen Ihrer Wirbelsäule. Wenn Sie sich diese Ansicht vor Augen halten, dann wissen Sie, wo unten und oben ist. Die Ferse entspricht demnach mehr den unteren Organen, die Zehen den Kopforgane. Alles, was im Körper dazwischen ist, befindet sich auch am Fuß in der Mitte. Halten wir die Füße nebeneinander und betrachten wir sie von unten, so sehen wir: Alles, was sich in der Mitte des Körpers befindet, liegt auf den Strahlen der großen Zehen, und alles was an den Seiten angeordnet ist, liegt auf den Strahlen der kleinen Zehe. Alle Organe dazwischen sind auf den Strahlen der mittleren Zehen zu finden. Der linke Fuß ist für die linke Körperhälfte zuständig und der rechte für die



rechte Hälfte.

An den Zehen liegen alle Kopfbzonen. Die Verbindungshäute zwischen den einzelnen Zehen - die Schwimmhäute - sind als Lymphzonen sehr wichtig. Bei einer verstopften Nase z.B. lohnt es sich, diese Bereiche 10 Minuten lang kräftig zu massieren. Der Druck sollte nicht zu stark gewählt werden, da die massierten Stellen sonst anschließend schmerzen können. Eine der wichtigsten Zonen am Fuß ist die SolarplexusZone (Sonnengeflecht), die mitten auf der Fußfläche liegt. Sie reguliert den gesamten Oberbauch und hat zudem Auswirkungen auf die Psyche. Auch hier ist eine ausgiebige Massage zur Vorbeugung empfehlenswert, am besten mit der unten beschriebenen Raupentechnik. Vorsicht ist angebracht bei Venenentzündungen und Krankheiten des Fußes selbst. Auch in der Schwangerschaft sollte nur nach Anweisung behandelt werden, da sonst vorzeitige Wehen ausgelöst werden können.

Grundlegende Handgriffe

Zum Massieren wird die Hand möglichst dicht am Fuß aufgelegt. Dann wird nur mit einer abknickenden Bewegung des Daumenendgliedes langsam Druck auf den Fuß gegeben. Dabei kann man sich eine Raupe vorstellen, die sich durch Zusammenkrümmen vorwärts bewegt. Der Druck des Daumens wird mehr und mehr bis in die Tiefe des Gewebes gesteigert. Wenn der höchste Druck erreicht ist, wird die Belastung langsam verringert. Dadurch entsteht eine anschwellende und wieder abschwellende Massagebewegung. Auch bei minimalem Druck bleibt die Handfläche dabei in vollständigem Kontakt mit dem Fuß. Der Zeigefinger wird bei Zonen eingesetzt, die mit dem Daumen schlecht zu erreichen sind, z. B. die Zehenzwischenräume. Die Kuppe des Zeigefingers wird an der entsprechenden Stelle angesetzt. Auch der Zeigefinger bewegt sich in der Raupentechnik. Beim Zangengriff zieht, streicht oder drückt man mit der Daumen- und Zeigefingerkuppe gleichzeitig. Der Zangengriff ist im Zehenbereich und seitlich am Fuß sinnvoll. Die Massage wird immer kreisförmig ausgeführt. Wichtig dabei ist, dass die einmal eingeschlagene Richtung

konstant eingehalten wird. Die Reflexzone wird in kleinsten Schritten Millimeter für Millimeter durchgearbeitet. Sinnvoll ist es, sich eine gute und gleichmäßige Technik anzueignen, damit man immer gleichwertige Ergebnisse bekommt. Am besten erlernt man die richtige Massagetechnik in einem entsprechenden Kurs.

Das Schöne an der Fußreflexzonenmassage ist, dass keinerlei Hilfsmittel gebraucht werden. Die Hände als Werkzeug reichen völlig aus. Was aber unbedingt gebraucht wird, ist Ruhe. Massieren Sie sich selbst oder Ihren Partner/in. Sorgen Sie dafür, dass Sie eine halbe bis ganze Stunde ungestört sind, und stellen Sie sich geistig darauf ein, was Sie tun wollen. Konzentration steigert die Wahrnehmung. Beginnen Sie mit kürzeren Massagen, bis sich die Muskeln und Gelenke Ihres Daumens gekräftigt haben. Arbeiten Sie nur mit leichtem Druck. Sie wollen kein Loch in den Fuß drücken, sondern seine verschiedenen Schichten spüren.

Sinnvoll als Begleittherapie

Mit der Fußreflexzonenmassage können eine ganze Reihe von Erkrankungen behandelt werden. In den meisten Fällen trägt sie anderen Methoden dazu bei, die Heilung zu beschleunigen. Erfolgreich ist die Massage z. B. bei Kopf- und Zahnschmerzen, Augenbeschwerden, Nebenhöhlenentzündung oder Brustschmerzen. Bei Husten, Rückenschmerzen, Magenschmerzen und -geschwüren, Darmerkrankungen, Blasenentzündungen, Unterleibs- sowie Gelenkbeschwerden zeigen sich ebenfalls Besserungen. Aber auch bei Stress oder den Folgen einer Allergie ist eine regelmäßige Reflexzonentherapie gut geeignet.

In der Reflexzonentherapie wird immer der ganze Körper behandelt, auch wenn nur einzelne Organe Beschwerden bereiten. Stets muss zudem der ganze Fuß untersucht werden, um alle Störzonen zu finden. Deshalb wird gerade die Reflexzonentherapie mit Recht als ganzheitliche Therapie bezeichnet. Es lohnt sich, sie zu erlernen oder sich von einer Fachkraft behandeln zu lassen.

Quelle: onmeda.de



GUT ZU WISSEN

Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA) verbessert Datenschutz

„Entlassungsberichte gesetzlich versicherter Patientinnen und Patienten, die sich einer medizinischen Rehabilitation unterzogen haben, werden künftig lediglich der Vertragsärztin oder dem Vertragsarzt und auf Wunsch den Versicherten selbst übergeben. Einen entsprechenden Beschluss, der die Rehabilitations-Richtlinie den aktuellen Datenschutzbestimmungen anpasst, fasste der G-BA am 22.9.09 in Berlin. Bisher werden diese Berichte, die unter anderem auch sensible Patientendaten enthalten, von den Rehabilitationseinrichtungen den behandelnden Vertragsärztinnen und -ärzten und auch den zuständigen Krankenkassen zugeleitet, damit diese ihren Aufgaben nach Beendigung einer medizinischen Rehabilitation nachkommen können. In Abstimmung mit dem Bundesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit wurde der Datenfluss nun verringert.“

Bitte beachten: Der Beschluss muss noch dem Bundesministerium für Gesundheit zur Prüfung vorgelegt werden und tritt erst nach der Bekanntmachung im Bundesanzeiger in Kraft. Nachzulesen ist der Beschlusstext im Internet unter:

www.g-ba.de/informationen/beschluesse/zur-richtlinie/23/

Aus: Pressemitteilung des G-BA, Nr. 01/2009

Unangemessene Bearbeitungszeiten bei der Einstufung als Schwerbehinderte -

Konkrete Fälle gesucht

Im Dezember 2008 hat die Bundestagsabgeordnete Sabine Zimmermann (Linke) die Bundesregierung gefragt, ob man Fristen für die Bearbeitung von Schwerbehindertenausweisen einführen kann. Nun liegt die Antwort vor. In dieser verweist die Bundesregierung darauf, dass das geltende Recht (SGB IX) Fristen von 3-4 Wochen für die Feststellung der Schwerbehinderteneigenschaft vorsieht. Das gilt aber nur für Erwerbstätige. „Damit wird ein großer Teil der Betroffenen von dieser Regelung gar nicht erfasst.“

Zum anderen gehe diese Fristenregelung am eigentlichen Problem vorbei, weil nur festgelegt ist, bis wann die Behinderung festgestellt werden soll, aber nicht, wann die Betroffene ihren Ausweis erhält. Entscheidend ist aber, dass der Schwerbehindertenausweis im Alltag benutzt werden kann“.

Die Abgeordnete fordert, Fristen für die Antragsbearbeitung festzulegen. Diese Regelung sollte dann für alle Betroffenen gleichermaßen gelten. Frau Zimmermann kündigt eine parlamentarische Initiative an. Dafür sammelt sie Fakten.

Wer sich daran beteiligen möchte, schickt die Schilderung seines Falles an die Beratungsstelle der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. in Leipzig.

Wir werden alle Zuschriften bis zum 09. März 2009 sammeln und sie dann an Frau Zimmermann weiterleiten.

Quelle: Pressemitteilung S. Zimmermann vom 11.12.2008

Notrufnummer 112 gilt EU-weit

In der Europäischen Union können die Bürger jetzt Notrufdienste über die einheitliche Rufnummer 112 erreichen. Kleiner Wermutstropfen: Erst 17 Länder können Notrufe auch in anderen EU-Sprachen bearbeiten.

Quelle: Pressemitteilung der Europäischen Kommission vom 22. Dezember 2008

22833 - Apotheken-Notdienst-Finder

Seit September 2008 ist der Apotheken-Notdienst-Finder unter der einheitlichen Rufnummer 22833 bundesweit zu erreichen.

- Der Anruf vom Handy (69 Ct./Min.) funktioniert ohne Vorwahl;
- die SMS mit „apo“ an die 22833 kostet von jedem Handy 69 Ct./SMS;
- aus dem Festnetz (50 Ct./Anruf) muss die 0137 888 vor der 22833 gewählt werden;
- unter www.22833.mobi können mobile Web-Nutzer zur Notdienst-Apotheke surfen;
- zu Hause kann unter www.aponet.de kostenlos gesucht werden.

Quelle: Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, Januar 2009



BUCHTIPP / LITERATURHINWEISE

Wenn der Schmerz nicht aufhört

Die eigenen Heilkräfte aktivieren und neue Perspektiven finden

Klinger, Christel; Wiedemann, Johannes

Kösel-Verlag; 2007; 170 S.

ISBN: 978-3-466-36769-6; 15,95 €

„Auf wenigen Gebieten der Medizin hat es in den letzten Jahrzehnten so wesentliche neue Erkenntnisse gegeben wie auf dem Gebiet der Schmerzdiagnostik und -therapie. Das Wissen darüber, was Schmerz ist, wie er entsteht, wie er zu einer chronischen Krankheit werden kann und wie man ihn wirkungsvoll bekämpft und dadurch die Chronifizierung verhindert, hat sich in dieser Zeit vervielfacht. Und doch sind noch selten entsprechende wissenschaftliche Erkenntnisse so schleppend in ärztliches Handeln umgesetzt worden...

Ich denke, beides, das Phänomen des Schmerzes und das Phänomen seiner Ausschaltung, ist als Teil der Grundausstattung des Menschen anzusehen und gehört seit jeher in seine Erfahrungswelt. Der Schmerz als Warner und Indikator für bedrohliche Situationen am und im Körper, aber auch als unausweichliches, den Menschen begleitendes Geschehen oder, ... der Schmerz als anthropologisches Konzept - findet sich in allen Jahrhunderten und allen Kulturen.

Man hat ihn Dämonen zugeordnet, die in den Menschen eindringen und ihn quälen, und man hat ihn, nach den Einsichten der modernen Forschung, als eine Funktion des Nervensystems identifiziert. Eines Systems wohlgerichtet, das in das Schmerzgeschehen wiederum eingreife und es verändern kann. Das heißt, Schmerz kann das Gehirn verändern, wenn er nicht behandelt wird. Aber umgekehrt kann das Gehirn auch den Schmerz verändern im Sinne einer Selbstheilung. Gerade die Möglichkeit der nachhaltigen Beeinflussung eines Schmerzgeschehens durch den Patienten selbst gehört zu den wichtigsten neuen Erkenntnissen auf dem Gebiet der Hirnforschung. Denn so, wie das Nervensystem Schmerz regelrecht „lernen“ kann (und ihn dadurch chronisch werden lässt), kann es auch lernen, ihn zu kontrollieren und zu vergessen.

„Wenn der Schmerz nicht aufhört“ ist ein aufregendes Buch. Es schildert zunächst die

Zusammenhängen zwischen Körper und Seele und die Mechanismen, die die Schmerzwahrnehmung entscheidend beeinflussen. Dann aber nimmt uns das Autorenpaar mit auf eine abenteuerliche Reise. Sie führt uns vorbei an Erinnerungen, Traumlandschaften und angstbesetzte Szenarien, direkt hinein in unser inneres Ich. Und hier werden wir gewahr, dass wir nicht hilflos sind, sondern dass es Wege gibt, die uns hinausführen aus dem Gefängnis unserer Leiden.

Noch eine wesentliche Botschaft vermittelt dieses Buch: Schmerztherapie ist Gemeinschaftsarbeit. Die kompetentesten Ärzte, Physiotherapeuten und Psychologen können nur dann wirksam helfen, wenn die Patienten selbst aktiv teilnehmen am gemeinsamen Bemühen. Und je intensiver sie sich auf diese Seelenreise einlassen, desto größer ist die Chance ihrer Heilung.“

Vorwort zum Buch von Frau Dr. Marianne Koch

Das Anti-Hormon-Buch

Ein kritischer Ratgeber für Frauen und Männer

Hoffbauer, Gabi

Kösel-Verlag; 220 S.

ISBN: 978-3-466-34507-6; 15,95 €

„Ein Ratgeber zur Rolle von Hormonen in den Wechseljahren und eine kritische Auseinandersetzung mit Hormontherapien. Dieses Buch will mit dem Irrglauben aufräumen, Hormonersatztherapie sei ein wahrer Jungbrunnen und Alter eine Krankheit, die richtig behandelt zumindest zu verzögern sei...

Dieses Buch bietet die verschiedensten Aspekte dieses Themas: Nüchterne Information, ein Plädoyer dafür, Altern als wertvollen Teil des Lebens zu akzeptieren und ebenso ein kritisches Hinterfragen von Studien und Werbeversprechen, die suggerieren, Alterungsprozesse aufhalten und bestimmte Krankheiten verhindern zu können. Ein Ratgeber, der ausdrücklich Stellung beziehen und Meinung präsentieren will.“

Sabine Schaefer-Kehnert: Borromäusverein Bonn, Buchprofile Jg. 53/2008, Heft 1



REZEPTE

Fisch ist aus der gesunden Ernährung kaum wegzudenken. Gefragt sind Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch und Scholle. Außerdem sind Lachs, Hering und Makrele sehr beliebt. Fisch ist eine gute Ergänzung oder eine Alternative zum Fleisch. Fisch enthält biologisch hochwertiges leichtverdauliches Eiweiß und weist einen relativ hohen Gehalt an Kalium und Eisen auf. Seefische sind reich an Jod und Fluor. Das Fett der Salzwasserfische Lachs, Hering und Makrele enthält die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die einen positiven Einfluss auf den Blutfettspiegel haben. Fisch-Gerichte sind leicht, schmackhaft und unterstützen eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

Fisch aus dem Ofen

Zutaten (für 4 Personen):

300 g TK Blattspinat
100 ml Öl
Salz
Pfeffer
2 küchenfertige Fische (Forelle od. Goldbrasse)
5 Kartoffeln
1 EL gehackte, gemischte Kräuter
2 Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne
100 ml Weißwein

Zubereitung:

Spinat auftauen lassen, Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Scheiben schneiden und in einer Auflaufform verteilen.

Mit Salz und Pfeffer bestreuen und im Ofen für 15 min. garen.

Währenddessen die Fische kalt abbrausen, abtupfen und mit 4 EL Öl und der Hälfte der Kräuter innen und außen einreiben, 15 min ziehen lassen.

Knoblauch schälen, fein hacken und in 2 EL Öl dünsten. Pinienkerne zugeben und ein wenig Farbe nehmen lassen, zusammen zum Spinat geben. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen, über den Kartoffeln verteilen. Den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Öl und den Kräutern abdecken.

Die Form mit Alufolie bedeckt 10 min. backen, Wein zugeben und für weitere 10 min. ohne Abdeckung garen.

Lachs auf Wirsing

Zutaten (für 4 Personen):

4 Lachsfilets
200 ml Sahne
1 kg Wirsing
125 ml Weißwein
4 Schalotten
Saft einer Zitrone
375 ml Brühe
3 EL Soßenbinder
40 g Butter
1 Bund Estragon
Pfeffer
Salz
Korianderpulver

Zubereitung:

Die Lachsfilets abspülen, abtupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Den Wirsing waschen und in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und klein hacken. Die Hälfte von den Schalotten in 20 g Butter andünsten. Den Wirsing dazugeben, mitdünsten und mit Koriander und Salz würzen. Alles in einen Topf geben, 125 ml Brühe dazugießen und ca. 15 min. garen lassen. Die Lachsfilets abtupfen und mit Salz würzen. Den Estragon abspülen, trocken schütteln und je ein Zweig auf die Lachsfilets legen. Die Lachsfilets auf den Wirsing legen und ca. 8 min. garen.

Die übrigen Schalotten werden in der restlichen Butter angedünstet, der Weißwein und der Rest Brühe wird dazugegeben und leicht eingekocht. Die Sahne wird dazu geben und mit dem Soßenbinder alles gebunden. Den restlichen Estragon klein hacken, zu der Soße geben und mit Pfeffer und Salz würzen.



TERMINE

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)
„Probleme der jungen und reifen Frau in ihrem Lebenszyklus“

8. Deutscher Endometriose Kongress

09. – 12. September 2009, Münster
www.endometriose2009.de

In Zusammenarbeit mit

Stiftung Endometriose-Forschung (SEF)

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG)

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie, Endokrinologie und Fortpflanzungsmedizin (DGGEF)



Stiftung
Endometriose-
Forschung



Themen:

- > **Probleme der jungen und reifen Frau in ihrem Lebenszyklus**
 - Menstruation
 - Sexualität
 - Antikonzipation
 - Unterbauchschmerzen
 - Sterilität
 - Beckenbodenschwäche
 - Klimakterium
- > **Endometriose aus der Sicht der**
 - Gynäkologinnen und benachbarten Disziplinen
 - Komplementärmedizinerinnen
 - Psychologinnen
 - Schmerztherapeutinnen
 - Selbsthilfegruppen
 - Patientinnen und Interessierte
 - Krankenkassen
- > **Besondere Topics**
 - Malignome und Endometriose
 - Neurologische Erkrankungen und Endometriose
 - Uterus Transplantation

WWW.ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG.DE