



ENDO-INFO NR. 43

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

Herbst/Winter 2009

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2009 neigt sich dem Ende

Für uns in der Beratungsstelle der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. endet ein besonders intensives Jahr.

Aufgrund fehlender Kapazität konnten wir die letzte Ausgabe der Endo-Info im Jahr 2009 nur ohne den „Themenschwerpunkt“ sowie die „Alternative Heilkunde“ produzieren. Wir hoffen auf das Verständnis der Mitgliedsfrauen und Mitglieder!

Aus gleichem Grund wird sich auch die 14. Jahrestagung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. am 6. März 2010 in einem vermindertem Umfang präsentieren. Als Beilage zu dieser Ausgabe finden Sie das Tagungsprogramm.

Auch wenn wir im kommenden Jahr nur eine kleine Tagung anbieten, möchten wir Sie herzlichst einladen, an dieser mitzuwirken.

Es wird eine entscheidende Tagung sein – wir stehen vor großen Herausforderungen:

Zum Einen gibt es zu wenig Mitstreiterinnen für zu viele (und ständig wachsende) Aufgaben – wir brauchen SIE!

Zum Anderen tritt der bisherige Vorstand mit Ablauf der Legislaturperiode ab – es werden mindestens fünf neue Vorstandskandidatinnen gesucht!

Kommen Sie nach Leipzig und gestalten die weiteren Geschicke der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. mit.

Bis dahin wünschen wir Ihnen und Ihren Angehörigen

frohe Festtage, Zeit zur Entspannung, Besinnung auf die wirklich wichtigen Dinge und dazu viele Lichtblicke im kommenden Jahr!

Das Team der Beratungsstelle der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Impressum

Herausgeber	Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. Bernhard-Göring-Straße 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	Doreen Jackisch, Anja Lampe, Sigrid Kubig
Fotos	© PIXELIO; Heike Schmidt, Susanne Wenge Anke Brune, Joy-Verlag, Wilhelm Goldmann-Verlag;
Druck	Lausitzer Druck- und Verlagsgesellschaft Bautzen
Auflage	2.000 Exemplare
Erscheinungstermin	quartalsweise
Nächster Redaktionsschluss	10. Januar 2010
Das Entgelt für die Zeitung ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Kopieren oder Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.	

INHALTSVERZEICHNIS

Die Beratungsstelle informiert	4
Der Vorstand informiert	7
Aus der Selbsthilfearbeit	8
Erfahrungsberichte	11
Gut zu wissen	14
Buchtipps / Literaturhinweise	16
Rezepte	18
Post	19
Termine	20
Umzugsmitteilung	21



DIE BERATUNGSSTELLE INFORMIERT

Weihnachtsurlaub / Jahreswechsel

Bis einschließlich 21. Dezember 2009 und im Jahr 2010 ab dem 4. Januar können Sie die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle persönlich oder telefonisch erreichen.

Mitgliedsbeitrag und Mitgliedskarte 2010

Auch im kommenden Jahr versenden wir Anfang Januar eine Beitragsrechnung für den jeweils fälligen Mitgliedsbeitrag. Diese Beitragsrechnung, in Verbindung mit dem Kontoauszug, wird den Anforderungen der Finanzämter zur steuerlichen Geltendmachung des Mitgliedsbeitrages gerecht. Eine zusätzliche Zuwendungsbestätigung für den Mitgliedsbeitrag verschicken wir daher nicht mehr.

An der Höhe und Fälligkeit (31.01.2010) des Mitgliedsbeitrages ändert sich nichts. Wer eine Einzugsermächtigung für das Lastschriftverfahren erteilt hat, braucht nichts zu veranlassen.

Mit der Beitragsrechnung versenden wir auch eine neue Mitgliedskarte, die jeweils für das laufende Jahr gilt und jährlich neu ausgestellt wird. Die bisherigen Mitgliedskarten verlieren zum 1.1.2010 ihre Gültigkeit.

Spenden

Im ersten Halbjahr berichteten wir bereits über uns unerwartet erreichte Spenden. Und dies setzte sich auch im zweiten Halbjahr fort. Neben einzelnen Unterstützungen von Medizinern, erreichte uns auch eine Spende einer Patientin, die in einem Endometriose-Zentrum in Baden-Württemberg gut betreut wurde. Der dort tätige Gynäkologe gab der Patientin den Hinweis, an die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. zu spenden.

Ebenso erreichte uns eine Spende eines Mitgliedsehepaares, die beide in diesem Jahr ihren runden Geburtstag feierten und den Verkauf von Erinnerungsgeschenken zum Anlass nahmen, zum Spenden aufzurufen. Zum Schluss wurde der Betrag von 360,00 Euro in drei gleiche Teile geteilt und auch wir gehörten zu den glücklichen Empfängern. Wir möchten uns bei allen Zuwendern bedanken, dass sie unsere Arbeit auch auf diesem Wege unterstützt haben.

Patenschaft und Familienmitgliedschaft

In diesem Heft möchten wir Ihnen noch einmal die „Familienmitgliedschaft“ sowie die Möglichkeit einer „Patenschaft“ vorstellen.

Seit 2008 kann Ihr Partner oder ein anderes Mitglied Ihrer Familie eine Familienmitgliedschaft beantragen, d.h. wird neben dem ordentlichen Mitglied ein(e) weitere(r) Familienangehörige(r), Ehe- oder Lebenspartner Mitglied in der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V., dann beträgt der Mindestbeitrag für diese Person nur 30,00 Euro.

Ebenso aus der Mitgliederversammlung 2008 resultiert der Vorschlag einer Mitgliedsfrau, Patenschaften für andere Mitglieder, die sich finanziell eine Mitgliedschaft nicht (mehr) leisten können, einzurichten. Ca. 90 Prozent der Frauen, die ihre Mitgliedschaft kündigen, müssen dies aus finanziellen Gründen tun. Vielleicht haben Sie ja über die Vereinigung eine liebe Freundin oder Bekannte kennen gelernt, die sich ihre Mitgliedschaft nicht mehr leisten kann. Oder Sie können sich vorstellen, eine Patenschaft für eine andere Endometriose-Betroffene zu übernehmen, denn wie Anja Lampe, Geschäftsführerin, vor einiger Zeit treffend feststellte, „ist die gegenseitige Unterstützung eines der Hauptanliegen unseres Vereines“.

Wer eine Patenschaft übernehmen will, meldet sich bitte in der Beratungsstelle. Sehr gern können sich auch Patin/Pate und Paten-„Kind“ zusammen bei uns melden.

Ansprechpartnerin ist: Gabriele Heider, Tel. 0341/3065305, E-Mail: mitgliederverwaltung@endometriose-vereinigung.de

Denken Sie bitte daran, wenn Sie die „Endo-Info“ auch nach Ihrem Umzug weiterhin erhalten möchten, informieren Sie uns zeitnah. Eine automatische Weiterleitung durch die Deutsche Post erfolgt nicht.

Ihre neue Adresse können Sie uns mit der, in dieser Ausgabe verankerten Umzugsmitteilung, oder dem Aktualisierungsbogen auf unserer Homepage (Einloggen in den Mitgliederbereich ⇒ Aktualisieren ⇒ Aktualisierungsdaten-Formular) bekannt geben.

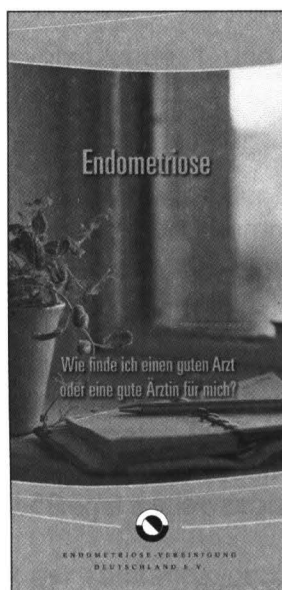
Nutzen Sie auch bitte den Aktualisierungsbogen, wenn sich Ihr Name oder die Bankverbindung ändert.



DIE BERATUNGSSTELLE INFORMIERT

Neues Endometriose-Infomaterial

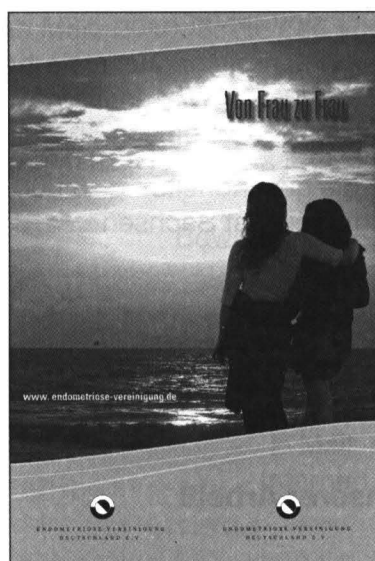
Die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK) unterstützte in diesem Jahr die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. bei der Erstellung unseres neuen Faltblatts „Wie finde ich einen guten Arzt oder eine gute Ärztin für mich?“ mit 1.400 Euro.



Auch das Projekt „Erstellung eines Partnerflyers“ konnte durch Unterstützung der Techniker Krankenkasse in Höhe von 807,20 € fertiggestellt werden.



Durch die Förderung des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales in Höhe von 1.470,39 € war es uns möglich, ein weiteres Faltblatt zu erarbeiten. Dieses stellt nun die Arbeit der Beratungsstelle der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. näher vor und erfreut sich großer Beliebtheit.



Wir würden uns freuen, wenn Sie als Mitgliedsfrau oder Mitglied durch Verteilung unserer Flyer und Faltblätter an Ihren Heimatorten, z.B. in Apotheken, bei Ihren Gynäkologen, in Krankenhäusern oder in Gesundheitsämtern die Bekanntheit Ihrer Vereinigung, der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V., unterstützen.

Kontaktieren Sie Frau Preißler in der Beratungsstelle unter 0341/3065304 oder info@endometriose-vereinigung.de und fordern ein Flyer-Infopaket zur Verteilung an.

Förderung der KKH

Die Kaufmännische Krankenkasse (KKH) unterstützte auch in diesem Jahr unser Projekt „Endometriose – peer-to-peer – Beratungstelefon“ mit einem Scheck. Als großen Wermutstropfen müssen wir aber auch berichten, dass dies nach 6 Jahren die letzte Förderung der KKH für das „Endometriose – peer-to-peer – Beratungstelefon“ ist. Im Moment prüft die Geschäftsführung, wie wir das Projekt in unsere Arbeit integrieren können.



DIE BERATUNGSSTELLE INFORMIERT

Verabschiedung von

Professor Dr. Schweppe, Westerstede

Bereits im Sommer diesen Jahres wurde Herr Prof. Dr. Schweppe in seinen wohlverdienten Ruhestand vor vielen seiner Wegbegleiter, Mitarbeiter sowie der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. verabschiedet. In einer ergreifenden Feierstunde würdigten zahlreiche Redner sein Wirken, im Besonderen um die Erkrankung Endometriose. Wir danken Herrn Prof. Schweppe als zentraler Endometriose-Leitfigur für sein jahrzehntelanges, intensives Engagement in Sachen Endometriose sowie die stete wohlwollende Begleitung unserer Selbsthilfearbeit.

Zertifizierten Endometriosezentren

Bereits im Juli 2009 wurde die Ammerlandklinik Westerstede zum zertifizierten Endometriose-Zentrum der Stufe III ernannt.

Im November 2009 erhielt Frau Dr. Halis die Ernennungsurkunde für ihr Kinderwunsch- und Endometriosezentrum Berlin als zertifiziertes Endometriose-Zentrum der Stufe II. Wir gratulieren zur Ernennung!

Selbsthilfeförderung gemäß § 20c SGB V

Im Jahr 2009 haben die Krankenkassen die Selbsthilfearbeit der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20c SGB V wie folgt unterstützt:

GKV – Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene*	Pauschalförderung für bundesweite Selbsthilfeförderung	25.000,00 Euro
Kaufmännische Krankenkasse (KKH)	Projektförderung „Endometriose – peer-to-peer – Beratungstelefon“	15.000,00 Euro
BARMER Ersatzkasse (BEK)	Projektförderung „Plakataktion für Selbsthilfegruppen“	1.344,45 Euro
Deutsche Angestelltenkrankenkasse (DAK)	Projektförderung Faltblatt „Wie finde ich einen guten Arzt oder eine gute Ärztin für mich?“	1.400,00 Euro
Techniker Krankenkasse (TK)	Projektförderung „Info-Faltblatt für Partner endometriose-erkrankter Frauen“	807,20 Euro
Selbsthilfe-Fördergemeinschaft **	Projektförderung „Endometriose- Informationsmappen“	2.567,63 Euro
Gemeinschaftsförderung der Selbsthilfe der GKV im Freistaat Sachsen	Pauschalförderung für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Freistaat Sachsen	6.000,00 Euro

* Verband der Ersatzkassen, (vdek)
Bundesverband der Allgemeinen Ortskrankenkassen (AOK), Berlin
Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK), Essen
Bundesverband der Innungskrankenkassen (IKK), Berlin
Bundesknappschaft, See - Krankenkasse, Bochum
Bundesverband der landwirtschaftlichen Krankenkassen, Kassel

** Techniker Krankenkasse (TKK)
Gmünder Ersatzkasse (GEK)
Hanseatische Krankenkasse (HEK)
Hamburg Münchener Krankenkasse (HMK)

Wir danken für die Unterstützung unserer Arbeit!



DER VORSTAND INFORMIERT

**Wir suchen
für die Wahl des Vorstandes der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.
engagierte Frauen**

als

Vorstandsvorsitzende, 1. und 2. Stellvertretende Vorsitzende, Schatzmeisterin, Schriftführerin

Sie sollten

- sich für die Belange der Endometriose-Betroffenen in Deutschland einsetzen wollen
- kontaktfreudig und kommunikativ sein
- den Verein nach außen und innen repräsentieren
- Erfahrung mit ehrenamtlicher Arbeit in einem Verein/einer Selbsthilfegruppe haben
- teamfähig sein und zielorientiert handeln
- Aufgaben delegieren können und trotzdem den Überblick behalten
- Internetzugang haben und per E-Mail erreichbar sein
- bereit sein, an vier Wochenenden im Jahr an den Vorstandssitzungen (in der Regel in Leipzig) teilzunehmen.

Für das Amt der Vorstandsvorsitzenden ist außerdem Führungskompetenz und Charisma wünschenswert.

Für das Amt der Schatzmeisterin ist eine betriebswirtschaftliche oder steuerliche Ausbildung wünschenswert.

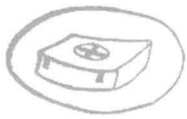
Für das Amt der Schriftführerin ist der sichere Umgang mit WORD erforderlich.

Wir bieten

- ab März 2010 für die Zeit von 3 Jahren eine nebenberufliche, ehrenamtliche Tätigkeit
- Arbeit im engagierten und netten Team
- persönliches „Wachstum“ und Chancen zur Selbstverwirklichung
- Einwirkungsmöglichkeiten auf die Entwicklung unseres Vereins sowie gesundheitspolitische und gesellschaftliche Entwicklungen

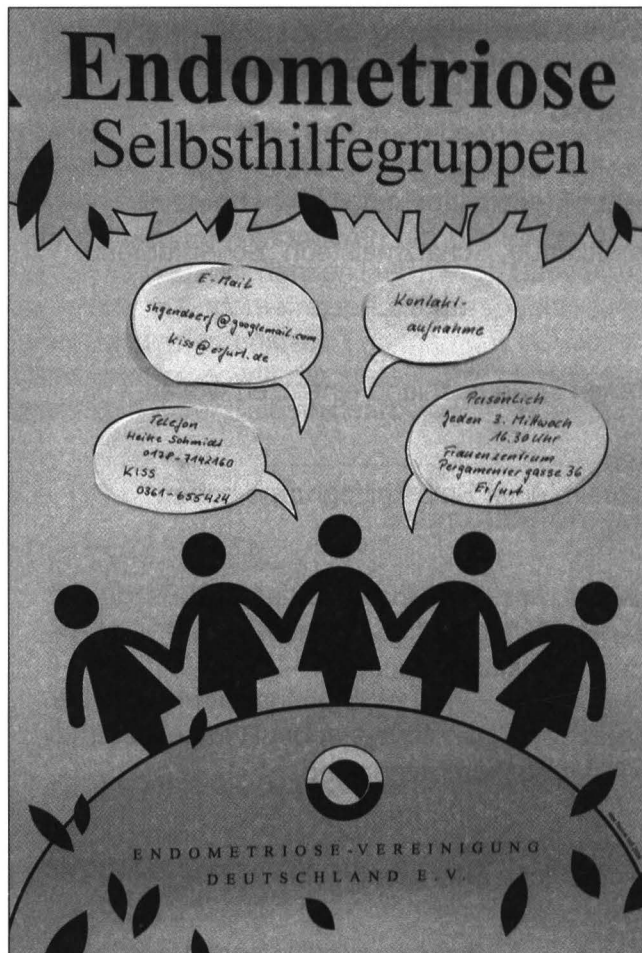
Bewerbungen oder Vorschläge bitte an den Vorstand der

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.
Bernhard-Göring-Straße 152
04277 Leipzig
Fax: 03 41/3 06 53 03
E-Mail: info@endometriose-vereinigung.de
Internet: www.endometriose-vereinigung.de



AUS DER SELBSTHILFEARBEIT

Neues SHG-Plakat im Einsatz



Unter dem Motto „Kaffeeeklatsch oder aktive Hilfe“ fand am 7.10.2009 der diesjährige 8. Selbsthilfetag in Erfurt statt.

Noch immer ist die Selbsthilfe in Erfurt nicht jedem bekannt. Bei dem diesjährigen Tag waren auch wir wieder mit einem Informationsstand und unsere SHG-Leiterin Heike Schmidt als Gesprächspartnerin bei der Podiumsdiskussion zum oben genannten Motto dabei.

Die Frage: „Was ist denn Endometriose?“ zeigte uns auch dieses Mal wieder, wie wichtig es ist, diese öffentlichen Termine wahrzunehmen, um Aufklärung in der Bevölkerung zu betreiben. Dass mittlerweile zu solchen Veranstaltungen auch Politiker vorbeischauen, gibt auch uns eine gewisse Wertschätzung zurück.

So erhielten wir eine Anfrage der Gleichstellungsbeauftragten für Frauen der Stadt Erfurt für eine gemeinsame Veranstaltung im Jahr 2010. Bereits

2008 gab es diesbezüglich schon eine gemeinsame Veranstaltung. Da wir im nächsten Jahr unseren 5. Geburtstag feiern, wäre das eine feine Sache. Doch bis dahin wartet noch viel Arbeit, um das Erreichte weiter auszubauen.

Rückblickend können wir nur sagen, dass wir in den 4 Jahren unserer Selbsthilfearbeit in Erfurt schon viel erreichen konnten. Doch es gibt noch viel zu tun. Das neue Plakat zeigt uns eine weitere Möglichkeit, Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben.

Herzlichen Dank an dieser Stelle der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. für die Verwirklichung unserer Idee aus dem Workshop zur Jahrestagung 2008.

Selbsthilfegruppe Erfurt

Anmerkung der Redaktion:

Und wir danken Heike Schmidt für die engagierte Mitwirkung an der Umsetzung des Projektes „Plakate Endometriose – Selbsthilfegruppen“.

7. Tag der Selbsthilfe in Paderborn und wir waren dabei

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn veranstaltete ihren 7. Tag der Selbsthilfe. Am Samstag, dem 20.06.09 fand von 10.00 – 15.00 Uhr der Tag der Selbsthilfe auf dem Paderborner Marienplatz statt. Etwa 25 verschiedene Gruppen nahmen teil und stellten interessierten Bürgerinnen ihre Arbeit vor. Der stellvertretende Landrat Herr Schmitz und der Bürgermeister der Stadt Paderborn, Herr Paus kamen zum Auftakt der Veranstaltung und läuteten den Tag offiziell ein. Zudem wurde auf die bedeutsame Rolle des Ehrenamtes eingegangen. Mit musikalischer Untermalung, Kaffee und Kuchen und bestem Sonnenschein vergingen die Stunden wie im Flug. Am Stand der SHG Endometriose Paderborn ging es schon bei den Aufbauten turbulent zu, denn die vorbestellten Tische und Stühle für unseren Stand fehlten gänzlich, und nur durch Improvisation mit Kartons und Decke konnten später dann noch die vorgesehenen Materialien ausgelegt werden. Gegen den optisch perfekten Messestand unseres Nachbarn kamen wir zwar nicht an, dafür hatten wir aber ein paar Euro in der Spendendose. Darüber hinaus kam die persönliche Beratung von Interessierten und Betroffenen nicht zu kurz. Die Ansprechperson der SHG Endometriose Paderborn, Frau Anke

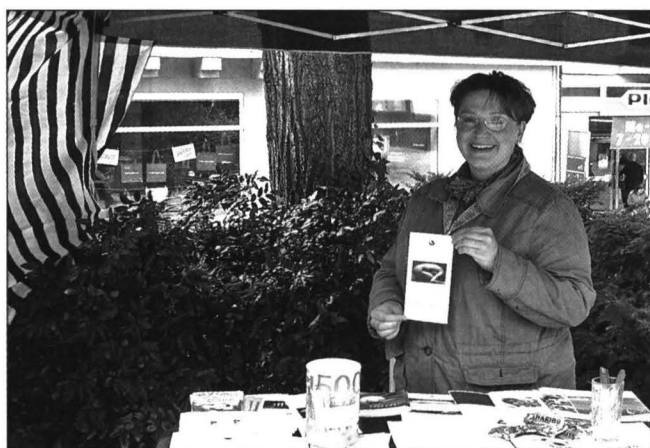


AUS DER SELBSTHILFEARBEIT

Brune, berichtet: „Wenn die Besucher vorbeistreifen und nichtsahnend den Namen Endometriose aussprechen, ergriff ich die Möglichkeit, um ihnen das Krankheitsbild näher zu bringen. Die offenen Gespräche ließen mich insgeheim sehr erstaunen, denn dem gegenüber steht die ansonsten sehr verhaltene Resonanz zur SHG. Es gab auch unfassbare Geschichten von Betroffenen, wie z.B. von einer Frau in den Wechseljahren, die zwar vor Jahren operiert sei, aber seither weiterhin Beschwerden hätte und ihr Arzt meinte, es wären letztendlich nur noch Bakterien im Bauchraum und keine Endometriose. So würde sie seitdem Antibiotika nehmen, die aber nicht so recht helfen würden. Oder auch die Geschichte von einer jungen Frau mit Darmendometriose, die nach dem Befund ihren Zuckerkonsum vollständig einstellte und dadurch die unbehandelte Endometriose und ihre Beschwerden zurückgingen.“

Zusammenfassend war unsere Öffentlichkeitsarbeit wieder einmal eine wichtige Aktion, um Endometriose und ihre Folgen bekannt zu machen, Betroffenen Mut zur Eigeninitiative zuzusprechen und die öfters unbegründete Angst vor der Selbsthilfe zu nehmen.

Anke Brune, SHG Paderborn



Anke Brune SHG Endometriose Paderborn

Aus der Arbeit der SHG Hamm

Am 21. Oktober 2009 haben wir anlässlich unseres ersten Jahrestages einen Ausflug zur Fa. Kanne in Selm unternommen. Dort konnten wir uns umfangreich über die Produkte des Unternehmens, die vor allen Dingen dem Wohlbefinden dienen, informieren. Anschließend haben wir den Tag mit einem gemeinsamen Imbiss in unserem Gruppenraum im Evangelischen Krankenhaus in

Hamm ausklingen lassen. Hier haben wir die Gelegenheit genutzt, um uns bei den „helfenden Händen“ des Krankenhauses, Frau Wilms und sowie der uns unterstützenden Gynäkologin, mit einem kleinen Blumengruß für die herzliche Unterstützung zu bedanken.



Die Mitglieder der Endometriose-SHG Hamm grüßen die LeserInnen der Endo-Info

Am 15.11.2009 waren wir bei der Messe „Wir sind Hamm“ in den Zentralhallen Hamm mit Unterstützung des Paritätischen mit einem Informationsstand vertreten. Dort haben wir unsere Gruppe und die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. in unserer Umgebung bekannter gemacht, um noch mehr betroffene Frauen erreichen zu können.

Unser Informationsstand ist durchweg positiv von den Hammer Bürgern aufgenommen worden. Mithilfe der Materialien der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. sowie eigener Flyer konnten wir unseren Stand „bunt“ gestalten.

Susanne Wenge und Karin Stratmann, SHG Hamm





AUS DER SELBSTHILFEARBEIT

Die Förderung der Selbsthilfe wird transparenter

Die Selbsthilfeförderung in Deutschland soll transparenter werden, um die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und -einrichtungen und den Krankenkassen weiter zu stärken. Das ist das Ziel einer ab sofort gültigen Überarbeitung des GKV-Leitfadens zur Selbsthilfeförderung.

Mit den Neuregelungen werden die Krankenkassen verpflichtet, für das Förderjahr 2010 die Höhe bereitstehender Fördermittel und die aus der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung pauschal geförderten Antragssteller an geeigneter Stelle, also z. B. im Internet oder in den Mitgliederzeitschriften, zu veröffentlichen. Zum anderen sollen Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen zukünftig bereits in den Antragsunterlagen bekannt geben, welche Zuwendungen sie seitens anderer Fördermittelgeber wie z. B. der Pharmaindustrie erhalten. „Wir wollen das Vertrauen aller Beteiligten in die Fördergerechtigkeit und die effiziente Verwendung der Fördermittel stärken. Nur so können diese Mittel zielgenau dort eingesetzt werden, wo sie in besonderem Maße dazu beitragen, im Rahmen der Selbsthilfearbeit die Situation chronisch Kranker, Behinderter und ihrer Angehörigen zu verbessern“, so Klaus-Diet-

er Voß, Vorstand des GKV-Spitzenverbandes. Die Forderung nach mehr Transparenz – sowohl im Hinblick auf die Förderpraxis der Krankenkassen als auch auf die gebotene Neutralität und Unabhängigkeit der Selbsthilfe – steht seit langem im Fokus der Gesundheitspolitik. Mit der aktuellen Überarbeitung existiert nun ein Maßstab, der für die Förderung Orientierung gibt und an dem sich die Förderpraxis messen lässt.

40 Millionen Euro Förderung für Selbsthilfe

Im Jahr 2008 haben die Krankenkassen mit fast 40 Mio. Euro Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen gefördert. Die Krankenkassen und verschiedene kassenartenspezifische Verbände unterstützen seit vielen Jahren die Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch infrastrukturelle Hilfen und finanzielle Zuwendungen. Mindestens 50 % der Fördermittel entfallen dabei auf die so genannte kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung. Die verbleibenden Finanzmittel können von den Krankenkassen für besondere Vorhaben oder Aktivitäten eingesetzt werden, die zeitlich klar begrenzt sind und über routinemäßige Aufgaben hinausgehen.

Aus: Pressemitteilung der GKV (Gesetzliche Krankenversicherung) vom 13.10.2009

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

Aachen, Aschaffenburg, Baden-Baden, Berlin, Bielefeld, Dahme-Spreewald,
Düsseldorf, Düren-Jülich, Erfurt, Hamburg, Hamm,
Konstanz, Kronach, München, Norden, Paderborn,
Pforzheim, Ravensburg, Salzgitter, Schleswig, Stuttgart,
Ulm, Memmingen, Wesel, Würzburg
sowie die bundesweite Partnergruppe.

ERFAHRUNGSBERICHTE

Endometriose-Kongress 2009

Ich bin Martina, 33 Jahre alt, seit 2008 gesichert diagnostizierte Endo (Grad 4), seit Frühsommer 2009 Mitglied in der Endometriose-Vereinigung e.V. und entsprechend überrascht, als die Bitte kam, für die Endo-Info einen kleinen Bericht über den Kongress zu verfassen, an dem ich erfreulicherweise teilnehmen darf. Ich freue mich sehr, als neues Mitglied meine Sichtweise des Erlebten auf dem Kongress mitteilen zu können.

Am Kongress-Freitag, gegen 17.30 Uhr, sitze ich in meinem Auto; unheimlich überfüllt und zugleich leer, bin ich auf dem Heimweg. Das Radio spielt „Be ok“ von Ingrid Michaelson und an diesem Tag geht mir der Text so nahe, dass mir Tränen die Wangen runterlaufen. „I just want to be ok [...] I just want to feel today [...] Open me up and you will see [...] I'm a gallery of broken hearts ...“

Nun einige Tage später haben sich die Eindrücke des Kongresses ordentlich in Reih und Glied versammelt, so dass ich sie niederschreiben kann. Ich möchte weniger Bezug auf die Inhalte der Vorträge nehmen, da ich sie zum Einen nicht immer vollständig verstanden habe und zum Anderen ganz sicher davon ausgehe, dass es mich dazu nicht braucht. Vielmehr möchte ich berichten, welche neuen Betrachtungsweisen, Erkenntnisse und Empfindungen der Kongress für mich gebracht hat.

Ich hatte mich bisher für recht informiert in Bezug auf meine Endometriose gehalten, musste am Kongress-Wochenende jedoch feststellen, dass ich bisher lediglich die Spitze des Eisbergs erblickt habe und es noch sehr viel für mich zu lernen und zu erfahren gibt. Es war auch prima, einmal den, mir aus Foren-Erzählungen geläufigen Namen Gesichter zuordnen zu können. So ist Dr. Korell nicht länger nur ein Wort im Internet für mich. Er war Ende Oktober der Arzt, der mich operierte.

Ich weiß jetzt auch, dass ich Endometriose-Zysten haben kann, ohne zwangsläufig weitere Endometriose-Herde haben zu müssen. Es hat mich sehr erschreckt, zu erfahren, dass in gängigen Medizin-Lexika unsere Endometriose lange Zeit mit keinem Wort erwähnt wurde, dass Frauen mit Ischias-Schmerzen eine unentdeckte Endometriose haben können, und dass es trotz der ver-

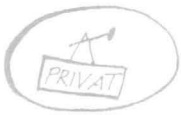
besserten Situation noch immer so viele Frauen gibt, deren Endometriose nicht oder nur sehr spät erkannt wird. Ich habe mich zudem gefragt, wie so auf diesem bundesweiten und sogar länder übergreifenden Kongress im Verhältnis so wenige Ärzte anwesend waren ...

Die wohl wichtigste Erkenntnis ist aber, dass ich nicht allein bin ... Klar, wusste ich das, jedoch habe ich es erst jetzt wirklich gesehen und verinnerlicht. Seit meiner Diagnose bin ich regelmäßig im Internet unterwegs, sowohl um Informationen zu sammeln, als auch wegen des Austauschs mit anderen Betroffenen. Und wenngleich ich online recht oft und regen Kontakt zu den Frauen dort pflege, wurde mir auf dem Kongress noch einmal deutlich bewusst, wie wichtig ein „Live-Austausch“ ist. Denn obwohl heute sicher mehr in Richtung Endometriose getan wird, als vielleicht vor 20 Jahren, fühle ich mich in meinem alltäglichen Umfeld nur missverstanden und belächelt („Ach, Du hast 'ne Zyste. Ja, so was hatte ich auch schon ...“ „Wenn Du Schmerzen hast, nimm doch 'ne Tablette ...“). Hier nun aber zu sehen, zu hören und zu fühlen, dass es außer mir noch so viele andere Frauen gibt, denen es genauso geht, hat mir viel Mut und Kraft gegeben. Darum möchte ich an dieser Stelle ein ganz großes Dankeschön an Euch Frauen der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. richten! Danke, dass Ihr mir die Möglichkeit gegeben habt, an dem Kongress teilzunehmen, und Danke auch dafür, dass Ihr immer mit Rat und Tat zur Stelle seid und für uns einsteht! Danke, dass ich nicht länger allein bin!

Marion H.

Meine Erfahrungen auf dem diesjährigen Endometriose-Kongress

In diesem Jahr fand der Endometriose-Kongress in Münster statt. Bereits im Frühjahr habe ich mir diesen Termin mit Bleistift in meinen Kalender eingetragen. Im Juli kam dann von der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. die E-Mail, die Mitgliedsfrauen könnten sich bewerben, um eine der kostenlosen Eintrittskarten für den Kongress zu erhalten, nachdem die Endometriose – peer-to-peer – Beraterinnen und die SHG-Frauen bereits berücksichtigt worden waren.



ERFAHRUNGSBERICHTE

Also habe ich meine Bewerbung geschrieben: Ich bin seit 2001, als meine Endometriose entdeckt wurde, Mitglied und habe noch nie an einer der Veranstaltungen der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. teilgenommen. Da ich in Köln lebe, ist mir die Anfahrt oft zu weit gewesen oder ich konnte aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen. Ich wurde ausgewählt! Welche Freude, drei Tage voller Informationen über meine Erkrankung, die mein Leben völlig auf den Kopf gestellt hat, in einer Stadt, die in zwei Stunden Autofahrt für mich zu erreichen ist!

Bereits zuhause habe ich mir aus der großen Auswahl Vorträge ausgesucht, die meiner Lebenssituation entsprechen und mich zurzeit beschäftigen. Ich bin 52 Jahre alt und somit passte ein Teil des Kongress-Titels für mich: „Probleme der jungen und der reifen Frau in ihrem Lebenszyklus.“

Im Kongresszentrum angekommen, ist mir gleich der Stand unserer Vereinigung aufgefallen. Direkt zwischen den beiden Vortragssälen waren die Endometriose-Frauen platziert, der beste Standort des Foyers, jeder kam daran vorbei, der zu einem Vortrag ging. Im Vorfeld hatte ich meine Mithilfe am Stand angeboten, aber vor Ort schnell gemerkt, dass ich für diese Aufgabe nicht kompetent genug bin, zumal der Stand meistens nur mit einer Frau besetzt war.

Überrascht hat mich, wie viele der Vorträge auch für Betroffene verständlich waren, obwohl der Kongress für Ärzte durchgeführt wird und noch viel mehr lateinische Fachausdrücke zu erwarten gewesen wären. Viele Referate haben mich gut informiert, manche haben mich überrascht oder erschüttert, viele haben meine Erfahrungen oder Erwartungen bestätigt, sodass ich nur drei Vorträge besonders hervorheben möchte.

Oft kam in den Ausführungen die Wertschätzung für die betroffenen Frauen zum Ausdruck. Umso entsetzter war ich von den Äußerungen eines Vortragenden, der den Frauen u.a. unterstellt, Endometriosebeschwerden bewusst vorzutäuschen, um erwerbsunfähig zu werden oder einen GdB zu erhalten.

Sehr berührt hat mich der Vortrag von Doreen Jackisch „Wenn Liebe wehtut – Schmerzhaftes

Sexualität bei Endometriose“. Wie sich doch die Lebensgeschichten der Betroffenen gleichen! Mit Tränen in den Augen habe ich nach dem Vortrag den Saal verlassen und brauchte etwas Pause, bis ich dem nächsten Beitrag wieder zuhören konnte.

Immer wieder haben sich gute Gespräche mit Betroffenen ergeben, sowohl mit SHG-Frauen als auch mit Beraterinnen der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.. Andere Betroffene erleben diese chronische Erkrankung, die in alle Lebensbereiche eingreift, ähnlich wie ich. In den Gesprächen wurde ich getröstet und gestärkt. Diese Frauen haben eine hohe Kompetenz und eine ehrliche Anteilnahme, die ich schätzen gelernt habe. Ein Grund mehr, örtlichen Selbsthilfegruppen beizutreten oder die Beratung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. zu nutzen.

Voller Informationen im Kopf und auf Papier, in Gedanken an angenehme Begegnungen bin ich am Samstag erschöpft nach Hause gefahren mit der Gewissheit, dass dieses nicht meine letzte Endometriose-Veranstaltung war.

Edith N.

Liebe Mitbetroffene,

als ich damals mit 35 Jahren, vor etwa 7 Jahren, meine erste Schokoladenzyste hatte, hatte ich großes Glück, denn nach der operativen Entfernung wurde *klar* Endometriose diagnostiziert. Meinem Wunsch, den ganzen Eierstock zu entfernen, wollte man nicht folgen. Jedenfalls lag ich ein dreiviertel Jahr später wieder auf dem OP-Tisch mit der gleichen Diagnose. Auch hier hatte ich großes Glück, denn der leitende Arzt der Gynäkologie (ein Anthroposoph) war sehr menschlich und ich konnte ihm verständlich machen, dass diese, von vielen als leicht bezeichneten laparoskopischen Zystenexstirpationen, für mich sehr belastend seien und er erklärte sich bereit, diesmal den ganzen Eierstock zu entfernen. Auch den Operateuren bin ich sehr dankbar, denn sie sahen von einem Bauchschnitt ab, obwohl sich während der Operation herausstellte, dass das Gewebe dieses Mal noch stärker verwachsen war, als beim ersten Mal und sie wendeten mehrere Stunden auf, die einzelnen Schichten voneinander zu lösen.

ERFAHRUNGSBERICHTE

Zur Weiterbehandlung empfahl man mir im Krankenhaus, ich solle ein Präparat der anthroposophischen Therapierichtung probieren: Helleborus niger aquosum D6 (Christrose), – kurweise jährlich für 3 Monate, Dosierung: 2 Ampullen/Woche subcutan am Unterbauch, nicht jedoch während der Regelblutung. Erfahrungen lagen keine vor, aber man wollte eine Studie machen (die es nachher gar nicht wirklich gab?!). Mittlerweile liegen Studien vor, die bei der Redaktion angefordert werden können. Diese Studien sprechen von positiven Tendenzen.

Für die „traditionellen“ Hormonbehandlungen konnte ich mich nicht erwärmen und so führe ich seither die Helleborus-Spritzen-Kuren durch. Zwischenzeitlich musste keiner mehr bei mir per OP „reingucken“ und so ist natürlich nicht klar, ob ich geheilt bin oder ob die Endometrioseherde nur keine zu großen Beschwerden verursachen.

Viel wesentlicher sehe ich jedoch einen ganz anderen Teil meiner Behandlungsstrategie. Irgendwie war mir schon nach der ersten OP klar, dass ich ein Mitverschulden an meiner Erkrankung hatte. Mir war nur nicht klar wie und was ich ändern sollte. Aber das hat sich in den folgenden Jahren nach und nach gezeigt.

Meine Lebenseinstellung war damals extrem vom Kampf geprägt – Kampf gegen Ungleichbehandlung und Ungerechtigkeiten, Kampf gegen mich selbst.

Ich ärgerte mich über Dinge, die ich nicht ändern konnte. Ich verlangte von mir Perfektion und litt unter mobbingartigen Strukturen am Arbeitsplatz.

Heute bin ich davon überzeugt, dass die eigene Art zu denken und die Vorstellungen darüber, wie die Welt sein sollte, einen enormen Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Es ist mir auch klar geworden, dass wir alle unsere Probleme bzw. Verletzungen mit uns herumtragen, die aus Erfahrungen aus der Vergangenheit herrühren und geprägt sind von den Denkstrukturen, die wir erlernt haben.

Solange wir nicht die Notwendigkeit erkannt haben dort anzusetzen und sie zu verändern, werden wir immer wieder in der gleichen schmerzhaften Weise reagieren und dies auch nach außen weitergeben.

Wussten Sie eigentlich, dass diejenigen, die an-

dere mobben, meist selbst Opfer von Mobbing gewesen sind? Als ich dies auch in meinem Fall erfuhr, erschrak ich und großes Mitgefühl mit der mich mobbenden Person kam hoch – wusste ich doch aus eigener Erfahrung wie man sich da fühlt.

Man kann es anderen nicht recht machen, aber man kann das Rechte tun. Alles sind Gelegenheiten zu lernen, zu verstehen und anzunehmen.

Ganz wesentlich unterstützen mich dabei Meditation, Kontemplation und verschiedene psychologische Ansätze, wie z.B. Affirmationen.

Meine wichtigsten Empfehlungen:

Körperlicher Ausgleich: QiGong oder 5 Tibeter.

CD zur Tiefenentspannung: „Body Trance“.

Buch zur Meditation: „Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens“.

Das Schlüsselwort für mich heißt: Loslassen!

Dazu brauchen wir nur uns selbst.

Renate M.

Anmerkung der Redaktion:

Wir haben uns mit dem Hersteller in Verbindung gesetzt, sobald uns dieser nähere Erkenntnisse mitteilt, werden wir die LeserInnen in der Endo-Info darüber informieren.

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.





GUT ZU WISSEN

S3-Leitlinie zur Hormontherapie in und nach den Wechseljahren

Anfang September 2009 ist die erste interdisziplinäre evidenzbasierte Leitlinie zur Hormontherapie in der Peri- und Postmenopause (HT) veröffentlicht worden. Die neue Stufe-3 (S3)-Leitlinie wurde unter der Federführung der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) entwickelt. Prof. Dr. Olaf Ortmann arbeitete als Koordinator des Prozesses gemeinsam mit Mandatsträgerinnen und -trägern von 20 medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften, Verbänden, Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen etwa zwei Jahre an der S3-Leitlinie.

Frauen in den Wechseljahren suchen häufig ärztliche Beratung, um sich über eine Hormontherapie mit Östrogenen – gegebenenfalls auch in Kombination mit Gelbkörperhormonen – zu informieren. Sie erwarten von dieser Behandlung eine Linderung der Wechseljahresbeschwerden, wie Hitzewallungen oder Schweißausbrüche und dadurch womöglich eine Verbesserung ihrer Lebensqualität. Häufig stellen betroffene Frauen Fragen über denkbare präventive Wirkungen einer Hormontherapie auf Erkrankungen, die nach den Wechseljahren (Postmenopause) entstehen könnten. Sie befürchten allerdings auch, dass diese Therapie Nebenwirkungen zeigt.

Ein besonderes Anliegen der Leitliniengruppe war die Empfehlung zur Risikokommunikation: Die adäquate Bewertung von Nutzen und Risiken im ärztlichen Gespräch. „Dieser Teil der Leitlinie ist besonders beachtenswert, da Nutzen und Risiken unterschiedlich ausgeprägt sein können“, betonte Ortmann auf der Pressekonferenz.

Ärztinnen und Ärzte müssen beispielsweise Frauen mit bereits bestehenden Erkrankungen anders beraten, als Gesunde. „Auf der Basis dieser Leitlinie ist eine individualisierte, umfassende Aufklärung möglich, sodass die Patientin gemeinsam mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt zu einer Entscheidung kommen kann“, so Ortmann.

Die gesamte „Interdisziplinäre S3-Leitlinie Hormontherapie in der Peri- und Postmenopause“ finden Sie auf den Homepage der DGGG: www.dggg.de (bzw. der Homepage der AWMF: www.awmf-leitlinien.de, Anm. d. Red.)

Quelle: www.dggg.de, Pressemitteilung vom 07.09.2009

Berufsunfähigkeitsversicherung darf Behinderte ablehnen

Eine Versicherungsgesellschaft darf den Antrag eines Schwerbehinderten auf Abschluss einer privaten Berufsunfähigkeitsversicherung ablehnen. Das geht aus einem Urteil des Oberlandesgerichts Karlsruhe hervor, über das die in München erscheinende Fachzeitschrift «Recht und Schaden» (Heft 2/2009) berichtet. Nach Ansicht des Gerichts verstößt das Unternehmen damit weder gegen gesetzliche Diskriminierungsverbote behinderter Menschen noch handle sie sittenwidrig. (Az.: 12 U 117/07).

Quelle: Pressenews/7.4.2009 aus Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter

Deutliche Gewichtszunahme durch Depot-Kontrazeptiva

Die Verwendung von Depot-Kontrazeptiva mit dem Wirkstoff Medroxyprogesteroneacetat (DMPA) geht einer Studie im American Journal of Obstetrics and Gynecology (2009; 329: e1-e8) zufolge mit einer deutlichen Gewichtszunahme einher.

Dies war überwiegend die Folge einer vermehrten Einlagerung von Fett in zentralen Körperregionen, die als viszerale Adipositas (nach der International Diabetes Federation liegt eine viszerale Adipositas – Fettansammlung an inneren Organen – bei einem Taillenumfang für Frauen >80 cm vor) häufig mit einem metabolischen Syndrom (gemeinsames Auftreten von Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck sowie Insulinresistenz) einhergeht.

Frauen, die von DMPA auf orale Kontrazeptiva wechselten, nahmen kaum ab, während der Wechsel auf Kondome das Körpergewicht reduzierte.

Vorläufige Ergebnisse einer laufenden Auswertung zeigen nach Angabe der Autoren, dass es bei einem Viertel aller DMPA-Anwenderinnen zu einer „signifikanten und potentiell gefährlichen Veränderung der Körperzusammensetzung“ kommt.

Quelle: www.aerzteblatt.de; Pressemitteilung der University of Texas Medical Branch at Galveston





GUT ZU WISSEN

Neues Endometriose-Medikament

Voraussichtlich im April 2010 wird für ein Endometriose-Medikament, welches direkt an den Endometriose-Herden wirken soll, die Medikamenten-Zulassung in Deutschland beantragt.

Lassen Sie sich zur Wirksamkeit und Einnahme ausführlich von Ihrem behandelnden Gynäkologen informieren.

Hartnäckigkeit lohnt – Patienten kennen oft nicht ihr Recht auf Widerspruch

Oft sind sie für die Genesung unerlässlich: Hilfsmittel unterstützen Patienten bei der Rehabilitation, also Gegenstände wie Seh- oder Hörhilfen. Wer sie benötigt, muss dies bei der gesetzlichen Krankenkasse beantragen. Auch wenn diese ablehnt, ist die Entscheidung nicht endgültig – gegen diesen Bescheid kann formlos Widerspruch (Frist 1 Monat nach Zustellung) eingelegt werden. Dabei stehen die Chancen oft nicht schlecht.

Ein gut begründeter Widerspruch gegenüber der Kasse sollte folgende Punkte berücksichtigen: Warum hätte eine andere Entscheidung getroffen werden müssen? Welche Beurteilungen treffen nicht zu? Welche Umstände wurden eventuell vergessen und sollten berücksichtigt werden? Hilfreich ist dabei auch eine aktuelle Stellungnahme des behandelnden Arztes. Wenn der Widerspruch abgelehnt wird, wäre innerhalb eines Monats Klage beim Sozialgericht möglich.

Quelle: Pressemitteilung der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) 14. Mai 2009

Kontrazeptiva: Entwarnung für «Yaz» & Co

Entwarnung für die Antibabypillen der vierten Generation: Pillen wie «Yaz» oder «Yasmin», die den Stoff Drospirenon enthalten, sind nicht gefährlicher als andere auf dem Markt erhältliche Präparate. Das teilte die Schweizer Arzneimittelbehörde Swissmedic mit. Die Behörde bestätigte damit eine frühere Einschätzung des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM/Bonn). Das Risiko für eine venöse Thromboembolie sei im ersten Jahr der Pilleneinnahme am höchsten, schreibt Swissmedic. Das sei jedoch bei allen Antibabypillen so. Nach der Auswertung aktueller Daten und Studien zu den Risikofaktoren kommt Swissmedic zum Schluss, dass die Anti-

babypillen «nur nach sorgfältiger Abklärung durch den Arzt verschrieben werden sollten». Frauen mit erhöhten Risikofaktoren sollten generell auf eine hormonelle Verhütungsmethode verzichten. Zu den Risikofaktoren zählt Swissmedic genetische Veranlagung zu Thrombosen, Übergewicht und Rauchen. Bei den Pillen mit Drospirenon sei das Thrombose-Risiko etwas niedriger als bei Pillen der dritten Generation. Im Vergleich mit den älteren Pillen der zweiten Generation sei die Gefahr aber doppelt so groß.

In der Schweiz war vor einigen Monaten eine 21-jährige Frau an einer Lungenembolie gestorben, die sie nach der Einnahme von Yaz erlitten hatte. Daraufhin hatte die Arzneimittelbehörde die Untersuchung bei Pillen der vierten Generation angeordnet. Ende Mai gab es Schlagzeilen um Yasmin: Wenige Wochen nachdem eine 16-jährige in der Schweiz mit der Einnahme begonnen hatte, erlitt sie eine Lungenembolie und ist nun schwerbehindert. Seit 1991 wurden Swissmedic neun Todesfälle gemeldet, die in Zusammenhang mit der Einnahme einer Antibabypille stehen. Bei vier der Frauen konnte mindestens ein Risikofaktor festgestellt werden. Dazu gehörten auch Langstreckenflüge.

Quelle: http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=nachrichten&Nachricht_ID=31427&Nachricht_Title=Nachrichten_Kontrazeptiva%3A+Entwarnung+f%FCr+%ABYaz%BB+%26+Co&type=0

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!



BUCHTIPPS / LITERATURHINWEISE

Ernährung nach den Fünf Elementen

Wie Sie mit Freude und Genuss Ihre Gesundheit, Liebes- und Lebenskraft stärken

Temelie, Barbara

Joy-Verlag 1992, 35. Aufl. 2008, 224 S., 1 Nahrungsmittelposter

ISBN: 978-3928554-03-4; 17,95 €



Die Ernährungslehre nach den Fünf Elementen ist ein wichtiger Pfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es ist ein 3000 Jahre altes, ganzheitliches Ernährungssystem, um die Gesundheit des Menschen zu erhalten und bereits eingetretene Störungen zu beheben. Dabei wird auch hier nach der Sichtweise der chinesischen Diagnostik vorgegangen – sie behandelt keine Symptome, sondern fragt nach dem Ursprung und erkennt Zusammenhänge.

Im Rahmen dieses Buches geht es darum, die allgemeinen Richtlinien dieses Ernährungsprinzips verständlich zu machen. Ziel ist es, die Gesundheit zu erhalten, Störungen gar nicht erst aufkom-

men zu lassen. Es geht um unsere alltägliche Ernährung. Therapeutische Prinzipien können nur nach einer Diagnose angewandt werden, die auf der Basis des Wissens der TCM gestellt worden ist. Doch passt eine so alte Lehre in unsere Zeit? Auch die Chinesen essen heute andere Dinge als noch vor 60 Jahren – die Prinzipien aber haben sich nicht geändert.

Die in diesem Buch ausgewählten Inhalte, Erklärungen und Symptome sollen es dem Leser ermöglichen, die Entstehung von krankhaften Prozessen zu verstehen. Das Zusammenspiel von Yang (Qi und Wärme) und Yin (Säfte und Blut), der harmonische Ausgleich zwischen beiden und die Auswirkungen bei Störungen, die durch ungünstige Ernährung und Lebensführung hervorgerufen werden, werden in diesem Buch anschaulich erklärt.

Den Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) werden nicht nur Geschmacksrichtungen zugeordnet, sie haben auch eine unmittelbare Wirkung auf den Organismus (Holz z. B. leitet nach Innen und bewahrt die Säfte). Die thermische Wirkung der Lebensmittel und die Möglichkeit ihrer Veränderlichkeit mit Hilfe von Gewürzen oder der Kochmethode ist mit vielen praktischen Beispielen beschrieben. So kann auf jede Mahlzeit entsprechend Einfluss genommen werden.

Grundlage aller Dinge ist der so genannte Fütterungszyklus – Holz nährt Feuer, die Wärme des Feuers erweckt die Erde zum Leben, aus der Erde wird Metall gewonnen, die Mineralien des Metalls machen das Wasser lebendig, Wasser nährt die Pflanzen (Holz). Diesen durchlaufen wir mit unserem Leben, die Jahreszeiten laufen nach diesem Zyklus ab und schließlich wird dieser auch beim Kochen angewandt. Allerdings ist das Gute beim Kochen, dass mit jedem Element angefangen werden kann. Wichtig ist nur, dass der Kreislauf eingehalten und einmal komplett durchlaufen wird.

Bei welchem Element die Zubereitung endet, spielt keine Rolle. Und nach jedem Element, das dem Essen zugegeben wird, wird einmal umgerührt. Dann kann schon fast nichts mehr schief gehen und aufgrund der fehlenden Mengenangaben der Zutaten ist schnell ein Essen zubereitet,



BUCHTIPPS / LITERATURHINWEISE

auf das der Koch persönlich Appetit hat. Ich habe mein Lieblingsrezept mit beigelegt, die Peperonata. Je nachdem, ob ich mehr Lust auf Paprika oder Tomaten habe, variiere ich die Mengen. Und es ist erstaunlich, welch leckeres Essen am Ende auf dem Tisch steht.

Die Fünf-Elemente-Ernährung ist eine sehr kreative Sache, und kann zum Nachahmen nur empfohlen werden. Auch wer nicht so tief in die Problematik einsteigen möchte, findet hier gute Anregungen.

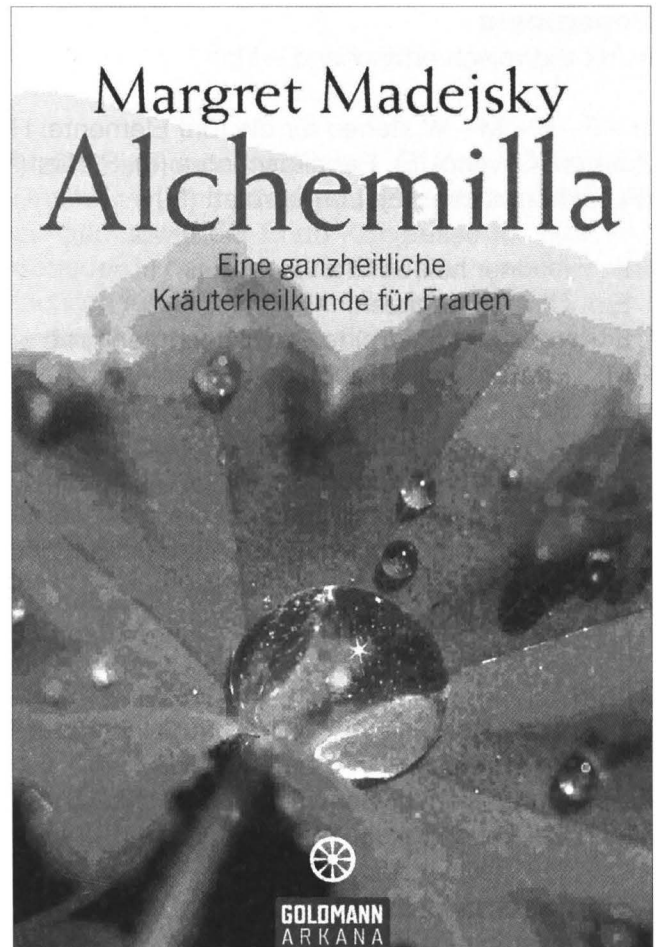
Simone I.

Alchemilla

Eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen
Margret Madejsky
Wilhelm Goldmann Verlag (Arkana) 2008, 350 S.
ISBN 978-3-442-14191-3; 13,00 €

Die Autorin und Heilpraktikerin, Margret Madejsky, integriert die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten des Frauenmantels (Alchemilla) in ein ganzheitliches Konzept moderner Frauenheilkunde. Hier werden auf gut nachvollziehbare und anregende Weise Informationen und Realisierung von moderner Frauenheilkunde dargelegt und jede Frau dazu ermutigt, doch einmal etwas anderes als Schmerzmittel und Hormonpräparate zu nehmen.

Der erste Teil des Buches bringt dem Leser die Geschichte der Pflanze „Alchemilla“ und das besondere Wirken des Frauenmantels nahe, dann wird auf alltägliche bis spezifische Frauenpro-



bleme eingegangen. Schließlich erklärt die Autorin die Heilung durch „Alchemilla“ anhand von praktischen und zahlreichen Rezepten. Inhaltlich sehr informativ und ansprechend geschrieben, reiht sich dieses Buch für Frauen ein, die nach Behandlungsalternativen suchen.

S. Kubig



REZEPTE

Peperonata

(wirkt thermisch erfrischend – Yin)

H – F – E – M – W stehen für die fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde Metall und Wasser

Zutaten: Olivenöl (E), Paprikaschoten (E), Pfeffer (M), Knoblauch (M), Salz (W), Tomaten (H), Rosenpaprika (F), Vollrohrzucker (E), Lorbeerblatt (M)

- F In einer heißen Pfanne
- E Olivenöl erhitzen;
- E verschiedenfarbige Paprikaschoten grob zerkleinert,
- M Pfeffer, wenig Knoblauch gehackt,
- W Salz,
- H Tomaten gehäutet und zerkleinert,
- F reichlich Rosenpaprika,
- E eine gute Prise Vollrohrzucker,
- M 1 Lorbeerblatt unter Rühren andünsten und 1 Stunde köcheln lassen;
- M mit frisch gemahlenen Pfeffer,
- W Salz abschmecken.

Tipps

Dazu passt: Reis, Hirse, Polenta, Nudeln, getoastetes Dinkelbrot.

Wirkung: Erfrischend und befeuchtend.

Empfehlung: Bei Yin-Schwäche und Schlafstörungen: ohne Knoblauch.

Nicht: Bei Feuchtigkeit, Yang-Schwäche.

Polenta (Grundrezept)

½ l Wasser in einem Topf erhitzen,

125 g Polenta langsam einrieseln lassen und dabei ständig mit einem Schneebesen einrühren.

Dann bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa ½ Std. quellen lassen und gelegentlich umrühren; wenn die Polenta zu dick gerät, etwas heißes Wasser zugießen.

Würzige Polenta

- M Nach dem Einrühren sehr fein gewürfelten Ingwer, 3 Nelken
- W und Salz unterrühren; gegen Ende der Quellzeit
- H Zitronensaft,
- F wenig Kurkuma, reichlich Paprika edelsüß,
- E reichlich Butter oder zusätzlich Olivenöl,
- M wenig Muskat und Pfeffer unterrühren.

Tipps

Polenta kann man mit allen Gerichten kombinieren, zu denen Kartoffelpüree gut passt: „Süß gebratene Petersilienwurzel“, „Bekömmlicher Weißkohl“.

Für eine Morgenmahlzeit die Polenta in eine heiße Schale geben und in eine Mulde ein weich gekochtes Ei legen.

Das Gericht – speziell die Nelken – stärkt das Nieren-Yang, besonders bei kalten Füßen und nächtlichem Wasserlassen.



Post

Liebe Endo-Frauen!

Vielen Dank für die Endo-Info Nr. 41/42!

Klasse finde ich, dass Ihr die Fachvorträge der 13. Jahrestagung in Bad Salzuflen ungekürzt abgedruckt habt. So können Betroffene und Angehörige, die nicht dabei waren, sich fachlich und aktuell informieren. Für die Teilnehmerinnen der Tagung ist der ausführliche Abdruck auch hilfreich. Das Wichtigste kann dann zu Hause noch einmal nachgelesen werden. (Allerdings ersetzt dies nicht die Teilnahme an der Tagung. Der persönliche Austausch von Erfahrungen, Tipps und Adressen von Ärzten zwischen den Betroffenen ist wohltuend.)

Meine Bitte daher an Euch:

Druckt weiterhin die Fachvorträge der Jahrestagungen sowie der Endo-Kongresse für Eure Endofrauen in der Endo-Info ab, damit wir alle immer fachlich fundiert und aktuell informiert sind, denn leider ist eine Teilnahme nicht immer möglich.

Herzlichen Dank!

D. S.

Anmerkung der Redaktion:

Diesen Wunsch umzusetzen, ist uns aus Platzkapazitäten und Kostengründen nicht immer möglich.





TERMINE

06.03.2010 14. Jahrestagung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. im Kinosaal im Haus der Demokratie, Bernhard-Göring-Straße 152, 04277 Leipzig

29.09.2010 Tag der Endometriose in Deutschland



UMZUGSMITTEILUNG



Meine neue Adresse ab lautet:

Name:

Mitgliedsnummer (wenn zur Hand):

Anschrift:

.....

.....

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

Wir freuen uns über diese Information gern per Post, per Fax (0341/3065303) oder als Anhang per E-Mail
an: mitgliederverwaltung@endometriose-vereinigung.de!

