

INHALT

Vorwort	9
Der Kopf plant – der Bauch schmunzelt.....	12
Rosenmontag 2004 – verdamp lang her	12
Am Aschermittwoch ist alles vorbei	14
Lust auf Leben	17
Endometriose – das Phantom der Gynäkologie	20
Ein rätselhaftes Leiden	20
Zellen auf Abwegen	21
Menstruationsmaskerade	23
Irgendwas stimmt mit mir nicht!	25
Symptomchaos der Endometriose	27
Wehen ohne Schwangerschaft	27
Schmerzen bei Endometriose – Last Woman Standing!	30
Schmerz-Ranking für Heldinnen.....	31
The trick is to keep breathing.....	33
Endometriose ist nicht gleich Endometriose.....	35
Wachstumsmuster und Wachstumsphasen.....	35
Formen der Endometriose	36
Stadien der Endometriose	37
Diagnose der Endometriose.....	40
Miss Marple, bitte in den OP!	40
Untersuchungen von Darm, Blase und Niere – das muss man erst mal verdauen	42
MRT und CT	45

Ursachen der Endometriose	47
Die Dunkle Materie der Gynäkologie	47
Die Lücken der Transplantationstheorie	47
Metaplasie – wenn Zellen sich umwandeln	48
Wenn das Immunsystem auf stur schaltet	51
Erhöhtes Endometrioserisiko?	53
Keine Wirkung ohne Nebenwirkung	54
Schulmedizinische Therapie der Endometriose	57
Die Suche nach dem Heiligen Gral	57
Behandlung mit Hormonen	58
Hormone bei verschiedenen Endometrioseformen	61
Endometriose-OP	62
Operation bei Adenomyose	64
Schmerzmittel bei Endometriose	65
Vereint gegen den Schmerz	68
Die multimodale Schmerztherapie	68
Eat, Train, Kur	71
AHB und Reha	71
Eine Kur – nur was für alte Leute?	73
Kinderwunschlos glücklich?	76
Familienplanung mal anders	76
Ursachen der Unfruchtbarkeit bei Endometriose	80
Schwangerschaft mit Nachhilfe	80
Besuch des Zentrums für Kinderwunschbehandlung Köln	82
Zerreißprobe – Geburt nach Endometriose-OP	84
Endometriose und Krebs	85
Leben und Lebensträume	85
Endometriose ist kein Krebs	86
Endometriose – eine Vorstufe von Krebs?	87
Pattsituation	89
Endometriose – die unterschätzte Krankheit	89
Wenn Hormone neu gewürfelt werden	92
Der Weg zum Elefantenfriedhof	92
Die Gestagen-Klatsche	94

Verwachsungen bei Endometriose	97
Es wächst zusammen, was nicht zusammengehört	97
Folgen von Verwachsungen – da denkt man gerade, man sei fein raus	98
Was kann man gegen Verwachsungen tun?	99
Immer zu zweit sie sind	102
Endometriose und Begleiterkrankungen	102
Hilfe, ich greife mich an!	104
Endometriose als Symptom einer Mastzellerkrankung?	106
Endometriose und Migräne	109
Beim nächsten Frauenarzt wird alles anders	112
Partnersuche der etwas anderen Art	112
Ist Endometriose denn ein Verbrechen?	115
Das Leben ist nicht die Schwarzwaldklinik!	116
Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihre Werbeagentur	120
So weit, so mittelprächtig	124
Von Diskrepanzen und Widersprüchen	124
Lücken in der Kommunikation	125
Vertrauen ist gut, Gesundheit ist besser	126
Seele auf Halbmast	128
Endometriose und Psyche	128
Wie viel Psyche steckt in der Endometriose?	131
Finde deine emotionalen Trigger!	134
Von Primär- und Sekundäremotionen	136
Die Methode Wildwuchs	139
Die Endometriose haut auf die Psyche	144
Wenn man denkt, es geht nicht mehr	147
Ernährung, Entspannung, Bewegung	151
Endometriose ganzheitlich gesehen	151
Körperkompetenz-Workshop	155
Entspannung hilft bei Schmerzen	156
Die Küche als Versuchslabor	159
Immer in Bewegung bleiben!	162
Tipps einer Physiotherapeutin	165
Die Balance finden	169

Menschen, nicht Krankheiten behandeln	170
Alternativ- und Komplementärmedizin bei Endometriose	170
Homöopathie – ich geb mir das Kügelchen!	172
TCM – damit die Lebensenergie fließt	173
TCM zur Unterstützung der Kinderwunschbehandlung	177
Phytotherapie – pflanzliche Mittel bei Endometriose	178
Weitere natürliche Heilmethoden	181
Naturidentische Hormone	183
Alltag mit Endometriose	187
Leben mit einem Chamäleon	187
Tabuthema Periode	188
Existenzängste sind an der Tagesordnung	190
Was kostet die Endometriose?	192
Endometriose und Partnerschaft	193
Ab auf den Sondermüll!	196
Herausforderung Jahresplanung	196
Krank ist das neue Normal	197
Du bist nicht allein!	199
Endometrioseselbsthilfe	199
Die Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.	200
Endometriosezentren	201
Empfehlungen für Endometriosepatientinnen	202
Endo March – eine neue Hoffnung	203
Über die Autorin	206
Glossar	207
Literaturtipps	221
Endometriose	221
Naturheilkunde	222
Hormone	222
Frauengesundheit	222
Entspannung	223
Biografie	223
Link-Tipps	223