

# INHALT

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort</b> .....  | 9  |
| <b>Der Kopf plant – der Bauch schmunzelt</b> .....                              | 12 |
| Rosenmontag 2004 – verdamp lang her .....                                       | 12 |
| Am Aschermittwoch ist alles vorbei .....  | 14 |
| Lust auf Leben .....  | 17 |
| <b>Endometriose – das Phantom der Gynäkologie</b> .....                         | 20 |
| Ein rätselhaftes Leiden .....   | 20 |
| Zellen auf Abwegen .....  | 21 |
| Menstruationsmaskerade .....  | 23 |
| Irgendwas stimmt mit mir nicht! .....   | 25 |
| <b>Symptomchaos der Endometriose</b> .....                                      | 27 |
| Wehen ohne Schwangerschaft .....  | 27 |
| Schmerzen bei Endometriose – Last Woman Standing! .....                         | 30 |
| Schmerz-Ranking für Heldinnen .....   | 31 |
| The trick is to keep breathing .....  | 33 |
| <b>Endometriose ist nicht gleich Endometriose</b> .....                         | 35 |
| Wachstumsmuster und Wachstumsphasen .....                                       | 35 |
| Formen der Endometriose .....   | 36 |
| Stadien der Endometriose .....  | 37 |
| <b>Diagnose der Endometriose</b> .....  | 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 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Ursachen der Endometriose</b> .....                    | 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 |
| <b>Schulmedizinische Therapie der Endometriose</b> .....  | 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 |
| <b>Vereint gegen den Schmerz</b> .....                    | 68 |
| Die multimodale Schmerztherapie .....                     | 68 |
| <b>Eat, Train, Kur</b> .....                              | 71 |
| AHB und Reha .....  | 71 |
| Eine Kur – nur was für alte Leute? .....                  | 73 |
| <b>Kinderwunschlos glücklich?</b> .....                   | 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 |
| <b>Endometriose und Krebs</b> .....                       | 85 |
| Leben und Lebensträume .....                              | 85 |
| Endometriose ist kein Krebs .....                         | 86 |
| Endometriose – eine Vorstufe von Krebs? .....             | 87 |
| Pattsituation .....                                       | 89 |
| Endometriose – die unterschätzte Krankheit .....          | 89 |
| <b>Wenn Hormone neu gewürfelt werden</b> .....            | 92 |
| Der Weg zum Elefantenfriedhof .....                       | 92 |
| Die Gestagen-Klatsche .....                               | 94 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Verwachsungen bei Endometriose</b> .....                           | 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  |
| <b>Immer zu zweit sie sind</b> .....                                  | 102 |
| Endometriose und Begleiterkrankungen .....                            | 102 |
| Hilfe, ich greife mich an! .....                                      | 104 |
| Endometriose als Symptom einer Mastzellerkrankung? .....              | 106 |
| Endometriose und Migräne .....  | 109 |
| <b>Beim nächsten Frauenarzt wird alles anders</b> .....               | 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 |
| <b>So weit, so mittelpträchtig</b> .....                              | 124 |
| Von Diskrepanzen und Widersprüchen .....                              | 124 |
| Lücken in der Kommunikation .....                                     | 125 |
| Vertrauen ist gut, Gesundheit ist besser .....                        | 126 |
| <b>Seele auf Halbmast</b> .....                                       | 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 |
| <b>Ernährung, Entspannung, Bewegung</b> .....                         | 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 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Menschen, nicht Krankheiten behandeln</b> .....         | 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 |
| <br><b>Alltag mit Endometriose</b> .....                   | 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 |
| <br><b>Du bist nicht allein!</b> .....                     | 199 |
| Endometrioseselbsthilfe .....                              | 199 |
| Die Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. ....        | 200 |
| Endometriosezentren .....                                  | 201 |
| Empfehlungen für Endometriosepatientinnen .....            | 202 |
| Endo March – eine neue Hoffnung .....                      | 203 |
| <br><b>Über die Autorin</b> .....                          | 206 |
| <br><b>Glossar</b> .....                                   | 207 |
| <br><b>Literaturtipps</b> .....                            | 221 |
| Endometriose .....   | 221 |
| Naturheilkunde .....                                       | 222 |
| Hormone .....  | 222 |
| Frauengesundheit .....                                     | 222 |
| Entspannung .....  | 223 |
| Biografie .....  | 223 |
| Link-Tipps .....   | 223 |