

6 VORWORT

- 9 **ENDOMETRIOSE: HILFE ZUR SELBSTHILFE**
- 10 Warum dieses Buch?
- 10 Eine Irrfahrt geht zu Ende
- 12 Dem Chamäleon begegnen
- 14 Meine Endo-Story
- 24 **Endometriose: Ein kurzer Überblick**
- 24 Der lange Weg zur Diagnose
- 25 Was ist Endometriose?
- 27 So kann Endometriose aussehen
- 29 Wo findest du Hilfe?
- 31 Mit Endometriose leben
- 33 Zwischen Schuldgefühlen, Scham und Frust
- 35 Nimm deine Krankheit an
- 37 Warum Dankbarkeit hilft
- 39 Setze Grenzen
- 40 Es ist, wie es ist ... mach etwas draus!

- 43 **ENDOMETRIOSE: DAS KANNST DU SELBST FÜR DICH TUN**
- 43 Wie Selbsthilfe funktioniert
- 43 Kenne deine Bedürfnisse
- 46 Die Maslowsche Bedürfnispyramide
- 51 **Selbsthilfemaßnahmen von A bis Z**
- 51 Atmung
- 59 Bewegung
- 66 Entspannung
- 71 Ernährung
- 80 Freundschaft und Familie
- 82 Frische Luft
- 86 Genusshappen
- 94 Lachen

96	Massage
96	Meditation
102	MIR-Methode
103	Schlafen
106	Singen
108	Partnerschaft
111	Sozialkontakte
116	Phytotherapie
127	Schmerzmanagement
136	Sexualität
138	Wärme und Kälte
139	Wasser
142	Zustandsbarometer
145	ENDOMETRIOSE: DAS KÖNNEN ANDERE FÜR DICH TUN
146	Chirurgie
146	Bauchspiegelung
148	Bauchschnitt
149	Gebärmutterentfernung
152	Entfernung der Eierstöcke
153	Nach der Operation
154	Hormontherapie
155	Rehabilitation
159	Sozialdienst
160	Seelsorge
160	Beantragung einer Schwerbehinderung

161 Unterstützende Maßnahmen

- 161 Orthomolekularmedizin
- 163 Ernährungsberatung
- 164 Physiotherapie
- 165 Psychotherapie
- 167 Traditionelle chinesische Medizin
- 168 Kinderwunsch**
- 169 Künstliche Befruchtung
- 170 Moorbehandlung
- 171 Lebensqualität trotz Gebärmutterentfernung
- 173 Trotzdem Kinder!

175 GENIESSE DAS LEBEN!

- 176 Lebensqualität neu definieren**
- 178 Verlier nicht den Mut
- 180 Dein Selbstwert ist dein Kapital**
- 182 Zehn Regeln der Selbstabwertung
- 183 Zeige dir und anderen, was du dir wert bist!
- 185 Die Seele heilen**
- 187 Werde selbstwirksam
- 189 Glaubenssätze lassen sich ändern
- 191 Mach deine Schwäche zur Stärke!**

194 BEWEGUNGS-LOSE ZUM AUSSCHNEIDEN

199 HILFREICHE KONTAKTADRESSEN

201 QUELLENANGABEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

203 REGISTER