

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	Erährungsberatung
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