

# INHALT

Kein unausweichliches Schicksal	1
Mehr als die Summe der Symptome	2
Das Schreckgespenst der Frauenheilkunde	4
<i>Die Definition der Endometriose und ihr medizinischer Hintergrund</i>	4
<i>rASRM-Klassifikation und ENZIAN-Score: Unterschiedliche Ausprägung der Endometriose</i>	8
<i>Risikofaktoren: Warum die Krankheit immer häufiger wird</i>	11
Diffuse Symptome, unklare Prognose	15
<i>Warum Frauen oft lange auf Diagnose und Behandlungsplan warten</i>	16
<i>Selbsttest: Könnte ich an Endometriose leiden?</i>	17
<i>Medizinische Fakten: Symptome, Diagnose, Behandlung und Prognose</i>	18
<i>Wie erfolgt die medizinische Diagnostik?</i>	23
<i>Beschwerdetagebuch</i>	24
<i>Der typische Behandlungsverlauf der Endometriose</i>	28
Wie entsteht eine Endometriose?	36
<i>Rolle rückwärts: Die Implantationstheorie</i>	37

<i>Zellumwandlung: die Coelom-Metaplasie-Theorie</i>	37
<i>Kombination von Erkrankungen: Die Archimetra-Theorie</i>	38
Ein neuer Blick auf die Endometriose	39
<i>Welche Rolle spielt das Immunsystem?</i>	41
<i>Welche Rolle spielt der Darm?</i>	44
<i>Welche Rolle spielen Psyche und Stress?</i>	45
<i>Und was hat die Ernährung damit zu tun?</i>	47
Ganzheitliche Perspektiven	51
<i>Dem Leben wieder mehr Vitalität geben</i>	51
<i>Du bist, was du isst! Oder: In einem basischen Milieu entstehen keine Krankheiten</i>	60
<i>Pflanzliche Ernährung: Nahrung soll Heilung sein</i>	74
<i>Den Körper natürlich in ein hormonelles Gleichgewicht bringen</i>	80
<i>Viele kleine Stiche: Die erstaunlichen Möglichkeiten der Akupunktur</i>	104
<i>Die Kraft der Natur: Sanft unterstützen mit Homöopathie</i>	110
Akute Beschwerden lindern	115
<i>Bewegung – Aktiv gegen die Schmerzen</i>	115
<i>Yoga – die gesundheitliche Trumpf-Karte aus der indischen Tradition</i>	125
<i>Wohltuende Wärme</i>	133

<i>In Trance: Hypnotherapie als Unterstützungsbehandlung</i>	134
<i>Den Schmerz wegatmen: Mit Atemtechnik zu mehr Wohlbefinden</i>	140
Partnerschaft, Sex und Liebe mit Endometriose	143
<i>Wie beeinflusst die Endometriose das Sexualleben?</i>	143
<i>Kommunikation und Verständnis als Schlüssel zur gelingenden Partnerschaft</i>	147
<i>Das Intim- und Partnerleben stärken</i>	154
So wird der Alltag zum Kinderspiel	157
<i>Wie beantragt man eine Reha?</i>	157
<i>Die passende Reha-Klinik finden</i>	159
<i>Alles rund um den Schwerbehindertenausweis</i>	160
<i>Starker Partner: Der Sozialverband Deutschland</i>	161
Kinderwunsch und Endometriose	162
<i>Worin liegt die Problematik?</i>	162
<i>Möglichkeiten der Intervention</i>	163
<i>Auf dem Weg zum Wunschkind</i>	165
BONUS: „Startschuss hormonelle Gesundheit“	168
Durchstarten mit Endometriose	179