

# 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         |
| <b>Ein neuer Blick auf die Endometriose</b>  | <b>39</b>  |
| <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         |
| <b>Ganzheitliche Perspektiven</b>  | <b>51</b>  |
| <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        |
| <b>Akute Beschwerden lindern</b>   | <b>115</b> |
| <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 |
| <b>Partnerschaft, Sex und Liebe mit Endometriose</b>                             | 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 |
| <b>So wird der Alltag zum Kinderspiel</b>  | 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 |
| <b>Kinderwunsch und Endometriose</b>   | 162 |
| <i>Worin liegt die Problematik?</i>  | 162 |
| <i>Möglichkeiten der Intervention</i>  | 163 |
| <i>Auf dem Weg zum Wunschkind</i>  | 165 |
| <b>BONUS: „Startschuss hormonelle Gesundheit“</b>                                | 168 |
| <b>Durchstarten mit Endometriose</b>   | 179 |