

## Integrative Therapieansätze bei Endometriose

---

Sehr geehrte Patientin,

im Folgenden finden Sie verschiedene Therapieempfehlungen aus dem Bereich der Integrativen Medizin. Diese können Ihnen als unterstützende Maßnahme bei der Linderung Ihrer Beschwerden dienen. Wenn Sie sich für eine der Methoden entschieden haben, sollte diese auch regelmäßig angewendet werden, um den gewünschten Therapieeffekt zu erzielen.

### **1. Bewegungstherapie**

Regelmäßige Bewegung, am besten leichter Ausdauersport sollte ca. 2-3x pro Woche (ca. 30-45 Minuten) erfolgen und kann durch Linderung vor allem krampfbedingter Schmerzen zu einer Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

### **2. Teezubereitungen**

Gänsefingerkraut 20g

Schafgarbenkraut 10g

Melissenblätter 10g

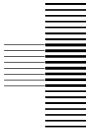
Frauenmantelkraut 10g

Kamillenblüten 10g

2 EL mit einem halben Liter kochenden Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, davon täglich einen halben Liter über den Tag verteilt trinken, am besten vor dem Einsetzen der Menstruation beginnen und während der Mens fortsetzen.

### **3. Lokale Wärmetherapie**

- Muskelentspannend, schmerzlindernd, löst parasymphatische Reaktionen in den entsprechenden Reflexzonen aus
- Anwendungen:
  - o ansteigende Fußbäder mit Heublume
  - o heiße Blitzgüsse nach Kneipp im Sakralbereich
  - o Anwendung eines Heublumensacks
  - o Feuchtwarme Unterleibswickel, z.B. mit Kamillenblüten, Schafgarbenkraut (Anleitung siehe Anhang)
  - o Kirschkernkissen (Anleitung siehe Anhang)



## Integrative Therapieansätze bei Endometriose

---

### 4. Lokale Therapieanwendungen

- Aromaöl: Melissen- oder Lavendelöl, z.B. zur Bauchmassage, z.B. Stadelmann® - Aromamischungen/ Mens-Massageöl
- Kupfersalbe zur Bauchmassage
- Bindegewebsmassage mit krampflösenden Substanzen z.B. Melissenöl, WALA® Kupfer Salbe rot

### 5. Entspannungsverfahren/ Yoga

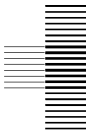
- Yoga und Meditationskurse (*Kosten werden teilweise anteilig von den Krankenkassen übernommen. Bitte erkundigen Sie sich hierfür bei Ihrer Krankenkasse.*)
- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) = Achtsamkeitstraining (*Kosten werden teilweise anteilig von den Krankenkassen übernommen. Bitte erkundigen Sie sich hierfür bei Ihrer Krankenkasse.*)
- Muskelrelaxation nach Jacobsen

### 6. Akupunktur/ Osteopathie

- Schmerzreduktion bei Patientinnen mit Endometriose
- Kosten: Selbstzahlerleistung, teilweise Übernahme durch die GKV i.R. einer Schmerztherapie, wenn der Arzt eine qualitativ hochwertige Akupunkturausbildung nachweisen kann.
- Qualifizierte Akupunkturbehandlungen unter folgendem Link verfügbar:  
<http://www.daegfa.de/PatientenPortal/Home.aspx>
- Therapeuten für Osteopathie unter [www.osteopathie.de](http://www.osteopathie.de), [www.bv-osteopathie.de](http://www.bv-osteopathie.de), [www.dgom.info](http://www.dgom.info).

### 7. Nahrungsergänzungsmittel

- Magnesium 2 Tage vor der Menstruation und während der Menstruation mit einer Dosierung von 300 – 600 mg pro Tag
- Agnus castus (Mönchspfeffer), 1x täglich 1 Tablette, 28 Tage, mindestens für 3 Monate
- Kalzium 1000mg/Tag vom 15. Zyklustag bis zum Beginn der Menstruation
- Grüntee kapseln (3 Kapseln oral täglich)
- Phytodolor® Tinktur (3- bis 4mal täglich 20 bis 30 Tropfen oral)



## Integrative Therapieansätze bei Endometriose

## 8. Ernährungsempfehlung

## Ernährungsempfehlung - Endometriose

## Greifen Sie zu:

**Frisches Gemüse:**

Brokkoli  
Spinat  
Kartoffel  
Kohl  
Tomaten

**Weißes Fleisch:**

Hühnerfleisch  
Putenfleisch  
Fisch: Lachs, Thunfisch, Sardellen, Sardinen  
Schalentiere

**Sojaprodukte:**

Sojamehl, Sojasprossen, Sojabohnen  
Tofu

**Vollkornprodukte****Samen und Körnerprodukte:**

Sesam, Leinsamen  
Sonnenblumen, Kürbis  
Nüsse

**Magnesiumhaltige Nahrungsmittel:**

Reis  
Mais  
Haferflocken  
Weizenkeime

**Kalt gepresste Öle (v.a. Extra Vergine):**

V.a. Olivenöl  
Rapsöl  
Fischöl  
Leinöl

**Frische Früchte:**

Beeren  
Orangen  
Grapefruit  
Bananen

## Meiden Sie:

**Zuckerhaltige Getränke:**

Wellnessgetränke  
Energydrinks  
Limonaden/Cola  
Alkohol:  
V.a. Weißwein und Bier

**Rotes Fleisch:**

Rind bzw. Kalb  
Schwein  
Schaf  
Wild

**Manche Milchprodukte:**

Hartkäse

**Salz****Süßigkeiten/Süßspeisen:**

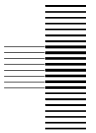
V.a. Schokolade  
Kakao  
Zucker allgemein

**Omega-6-haltige Nahrungsmittel****Tierische Fette:**

Butter  
Schmalz



Quelle: nach Wenzel et al., Wien 2010



## Integrative Therapieansätze bei Endometriose

### 9. Anhang

#### Heublumensack

Der Heublumensack ist in der Lage, Schmerzen zu lindern und wird deshalb als «das Morphium der natürlichen Heilmethode» bezeichnet.

Er gehört zu den häufigsten Anwendungen der Wasserheilkunde und ist wegen seiner meist unmittelbaren Wirkung sehr beliebt. Der Heublumensack kann fast an allen Körperstellen angelegt werden.

#### Wirkungen des Heublumensackes

Krampflösend, entspannend, beruhigend, durchblutungsfördernd, stoffwechselanregend, reflektorische Tiefenwirkung, schmerzlindernd.

#### Anwendung:

Fertig-Heublumensack verwenden oder den Leinensack zu 2/3

mit Heublumen füllen, leicht anfeuchten und im Kochtopf 20 Minuten dämpfen:

– Einige Holzklötzchen oder Steine in die Pfanne legen, Rost draufgeben und

Wasser einfüllen bis 3 cm unter den Rost. Sobald das Wasser heiß ist,

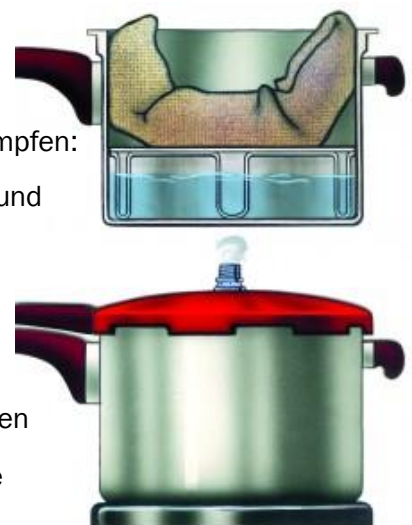
anfeuchteten Heublumensack locker einlegen. Nicht schon beim Aufheizen, die Pflanzen würden dabei zu stark ausgelaugt.

– Nun den Deckel schließen. Keinesfalls Ventil aufsetzen! Etwa 20 Minuten durchdämpfen lassen, dabei den Heublumensack einmal wenden. Für die regelmäßige Dampfentwicklung muss das Wasser immer leicht kochen.

– Mit einer Gabel oder einem Isolierhandschuh den sehr heißen Sack herausnehmen, aufschütteln und Inhalt gleichmäßig verteilen. Wärme mit dem Handrücken prüfen und vorsichtig auflegen. Vorsicht vor Verbrennung!

– Mit Zudecken abwarten. Erst sich davon überzeugen, dass der heiße Heublumensack wirklich getragen wird und eine Verbrennung unmöglich ist.

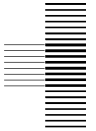
– Mit Baumwoll- und Wolltuch den Heublumensack fest einpacken. Beide Tücher sollen die Packung allseitig gut überdecken und luftdicht abschließen.



#### Kirschkernkissen

#### Anwendung:

Aufwärmen in der Mikrowelle, 20-30 Minuten auf den Bauch legen zur Entspannung.



## Integrative Therapieansätze bei Endometriose

---

### Infomaterial und Adressen

#### Schmerztherapie

Schmerzzentrum des Universitätsklinikums Erlangen

„Stichwort: Endometriose“

Krankenhausstraße 12, 91054 Erlangen

Tel. 09131 / 85-32558, Schmerzzentrum@uk-erlangen.de

#### Psychosomatische Therapie

Psychosomatische Ambulanz des Universitätsklinikums Erlangen

„Stichwort: Endometriose“

Hartmannstr. 14, 91052 Erlangen

Tel. 09131/ 85-34899

#### Osteopathie

- Verband der Osteopathen Deutschland e.V.  
Therapeutenliste unter: [www.osteopathie.de](http://www.osteopathie.de)
- Bundesverband Osteopathie e.V.  
Therapeutenliste unter: [www.bv-osteopathie.de](http://www.bv-osteopathie.de)
- Deutsche Gesellschaft für osteopathische Medizin e.V.  
Therapeutenliste unter: [www.dgom.info](http://www.dgom.info)

#### Abklärung Nahrungsmittelunverträglichkeiten

- Sprechstunde Medizinische Klinik 1/ Hector-Zentrum, Tel: 45219/ 45218
- Diagnostik über H2-Atemtest, Stuhlkulturen, fäkale Elastase, Methylhistaminbestimmung im Urin

#### Traditionelle Chinesische Medizin/ Akupunktur

- Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin  
Therapeutenliste unter: [www.dgtcm.de](http://www.dgtcm.de) oder [info@dgtcm.de](mailto:info@dgtcm.de)
- Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.  
Therapeutenliste unter: [www.tcm.edu/Patienteninformationen/Arztsuche.aspx](http://www.tcm.edu/Patienteninformationen/Arztsuche.aspx)
- Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V.  
Therapeutenliste unter: [www.agtcm.de](http://www.agtcm.de)
- <http://www.daegfa.de/PatientenPortal/Home.aspx>