

**Die Endometriose** gilt offiziell als schwer behandelbar, eine Ursache kennt die Schulmedizin nicht. Naturheilkundliche und ganzheitliche Massnahmen und Mittel führen bei Endometriose ohne jede Nebenwirkung häufig zu einer Linderung der Beschwerden.

Der Begriff Endometriose stammt vom Wort Endometrium ab, dem Fachbegriff für die Gebärmutter Schleimhaut. Die Gebärmutter Schleimhaut befindet sich bei gesunden Frauen ausschliesslich in der Gebärmutter, baut sich dort im Laufe des Monatszyklus an der Gebärmutterwand auf und – wenn es zu keiner Befruchtung kommt – über die allmonatliche Blutung wieder ab. Gesteuert wird der Ablauf von verschiedenen Hormonen, den Geschlechtshormonen.

Bei der Endometriose nun bildet sich diese Schleimhaut nicht nur in der Gebärmutterhöhle, sondern auch ausserhalb – z. B. im Bauchraum und im Beckenraum, in den Eierstöcken und den Eileitern oder am Bauchfell. Diese – in den allermeisten Fällen gutartigen – Wucherungen können zu starken Bauch- und Rückenschmerzen und vielen weiteren Beschwerden führen.

Die Schulmedizin behandelt die Endometriose – wie jede Erkrankung – entweder medikamentös oder mit Operationen oder beides kombiniert. Naturheilkundliche Möglichkeiten werden selten angeboten.

Was bei der Endometriose passiert

Die Wucherungen (auch Endometrioseherde oder Läsionen genannt) verhalten sich genau wie die Gebärmutter Schleimhaut in der Gebärmutter, was bedeutet, dass sie unter hormonellem Einfluss stehen, sich also an den Monatszyklus anpassen. Während die Schleimhaut in der Gebärmutter jedoch während der Menstruation wieder abgebaut und über die Scheide ausgeleitet werden kann, ist dies mit der Schleimhaut, die sich jetzt an anderen Orten im Körper bildet, nicht möglich.

Zwar bluten die Wucherungen während der allmonatlichen Regel ebenfalls, doch kann das Blut den Körper nicht verlassen, so dass sich – je nach Ausprägung der Erkrankung – Blutgerinnsel im Bauchraum bilden, die sich am Eierstock zu blutgefüllten Zysten ausbilden können. Man nennt sie aufgrund ihrer bräunlichen Farbe auch Schokoladenzysten.

Die Ursachen und Risikofaktoren der Endometriose in der Schulmedizin

Die Schulmedizin sucht beim Thema Ursache nun einerseits nach einer möglichen genetischen Disposition (man vermutet also die Erbanlagen als wichtigen Risikofaktor), andererseits aber auch nach Möglichkeiten, wie die Endometriumzellen (Gebärmutter Schleimhautzellen) die Gebärmutter verlassen haben könnten.

Diskutiert wird beispielsweise die sog. retrograde Menstruation, also eine Menstruation in die falsche Richtung. Während normalerweise die Gebärmutter Schleimhaut bei der Menstruation

über die Scheide den Körper verlässt, würden bei der retrograden Menstruation einzelne Endometriumzellen weiter in den Körper hinein, nämlich über die Eileiter in den Bauchraum wandern, sich dort ansiedeln und schliesslich Endometrioseherde bilden. Diese Wanderung der Endometriumzellen muss nicht während der Menstruation passieren, sondern kann auch um den Eisprung herum stattfinden.

Auch eine frühe erste Menstruation, kurze Menstruationszyklen, keine Schwangerschaft sowie wenige Stilltage gelten als Risikofaktor für eine Endometriose.

Die Ursachen und Risikofaktoren der Endometriose in der Naturheilkunde

Aus naturheilkundlicher Sicht gehören zur Entstehung einer Krankheit noch viele andere Faktoren mehr dazu. Denn ein gesunder Körper würde die Ansiedlung und Vermehrung von Endometriumzellen im Bauchraum unterbinden, selbst wenn sie es schaffen sollten, die Gebärmutter zu verlassen.

In der Naturheilkunde überprüft man daher eher Faktoren, die den Organismus entsprechend irritieren und aus seinem gesunden Gleichgewicht werfen können, so dass er die Fähigkeit der Selbstregulation und Selbstheilung in manchen Bereichen verliert und es jetzt zu Störungen wie der Endometriose kommen kann.

Als (Mit-)Ursachen kommen bei der Endometriose folgende Aspekte in Frage:

Belastung mit Chemikalien, z. B. manche UV-Filter, Pestizide und andere Giftstoffe, die zu Störungen des Hormonsystems beitragen können

Belastung mit Cadmium (Risiko für Endometriose steigt um das 3,4-Fache), denn Cadmium gilt als sog. Metalloöstrogen, ein Metall mit östrogenähnlicher Wirkung

Belastung mit Nickel (in einer Studie zeigte sich, dass Endometriose-Patientinnen erhöhte Nickelwerte hatten)

Auch erhöhte Eisenspiegel scheinen das Endometriose-Risiko laut mancher Studien steigen zu lassen.

Oxidativer Stress stellt ebenfalls ein Risikofaktor dar, während Antioxidantien einen gewissen Schutz bieten könnten .

Vitalstoffmangel

Stress

Darmflorastörung

Östrogendominanz (ein im Verhältnis zum Progesteron erhöhter Östrogenspiegel; ein Ungleichgewicht, das natürlich auch wieder Ursachen haben kann)

Die Folgen der Endometriose

Wenn durch die Wucherungen (Endometrioseherde) auch die Eileiter verkleben, kann die betroffene Frau unfruchtbar werden. Allerdings kann es auch durch die üblichen Endometriose-

Operationen zu Vernarbungen und Verwachsungen kommen, die ebenfalls zu einer Undurchlässigkeit der Eileiter und so zur Unfruchtbarkeit führen können.

Die Endometriose ist somit bei 40 bis 60 Prozent der unfruchtbaren Frauen die Ursache für einen unerfüllten Kinderwunsch. Häufig wird die Erkrankung daher erst im Rahmen der entsprechenden Untersuchungen entdeckt – auch bei Frauen, die zuvor keine Beschwerden hatten, denn eine Endometriose kann auch symptomlos verlaufen.

Da sich die Endometrioseherde auch an der Harnblase oder dem Darm ansiedeln können, kann es zwischen den einzelnen Organen zu Verklebungen kommen, was die Beschwerden verstärkt.

Die Symptome der Endometriose

Die Art und Schwere der Symptome einer Endometriose hängen davon ab, wo sich die Endometrioseherde ansiedeln und wie stark dies der Fall ist. Zu den Symptomen der Endometriose gehören die folgenden:

Starke Unterleibsschmerzen insbesondere in der Zeit vor und während der Regelblutung, teilweise auch in der Zeit um den Eisprung herum

Chronische Schmerzen an jedem Tag

Starke und lange Regelblutungen

Zwischenblutungen und Schmierblutungen

Rückenschmerzen

Schmerzen beim Stuhlgang und beim Geschlechtsverkehr

Ist der Darm betroffen, kann es Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung kommen.

Ist der Harntrakt (Harnwege, Blase) betroffen (bei 1 bis 5 Prozent der Endometriose-Patientinnen), kann es zu Schmerzen beim Wasserlassen kommen, häufigen Harnwegsinfekten oder Blut im Urin.

So viele Frauen sind von einer Endometriose betroffen

Im Durchschnitt dauert es über 10 Jahre, bis betroffene Frauen eine Diagnose erhalten, bis also eine Endometriose als Ursache ihres jahrelangen Leidens festgestellt wird. Nicht selten haben diese Frauen eine regelrechte Ärzteodyssee hinter sich und mussten sich mehrfach anhören, ihre Beschwerden seien psychischer Natur oder es handle sich um ganz normale Zyklusbeschwerden, mit denen sie leben müssten.

Betroffen sind schätzungsweise 10 bis 20 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter, so dass die Endometriose die zweithäufigste gynäkologische Erkrankung in dieser Altersgruppe darstellt. (Die häufigste Erkrankung ist das Myom der Gebärmutter.)

## Schulmedizin: Operationen, Schmerzmittel und Hormontherapie

Aus Sicht der Schulmedizin sollten die Endometrioseherde schnellstmöglich und vollständig operativ entfernt werden. Dies geschieht per Laparoskopie (Bauchspiegelung), die man – wenn Organe des Beckens im Fokus stehen – auch als Pelviskopie bezeichnet (pelvis = lat. für Becken). Eine Operation mit Bauchschnitt ist nur selten erforderlich.

Zusätzlich wird eine medikamentöse Behandlung empfohlen, um eine Rückkehr der Erkrankung nach der Operation möglichst lange zu verhindern. Wird nur operiert, entwickeln sich meist bald schon wieder neue Endometrioseläsionen, so dass viele Frauen bereits mehrfach operiert wurden. Dass es überhaupt zu einer Rückkehr kommt, zeigt, wie wenig ursächlich hier agiert wird.

Die eingesetzten Medikamente bestehen insbesondere aus Schmerzmitteln (ASS, Ibuprofen, Diclofenac) und Hormonpräparaten. Letztere unterdrücken den Menstruationszyklus bzw. die Aktivität/Hormonbildung der Eierstöcke, wobei man gegenwärtig auch solche Mittel erforscht, die die Endometriose eindämmen und gleichzeitig den Zyklus aufrechterhalten sollen .

Für die Schmerztherapie wählt man insbesondere entzündungshemmende Schmerzmittel, da Endometriose-Schmerzen auch immer mit chronischen Entzündungsprozessen einhergehen.

### Die Hormontherapie bei Endometriose

Da das Wachstum der Endometrioseherde insbesondere vom Hormon Östrogen angetrieben wird, versucht man nun, den Östrogenspiegel medikamentös zu senken – wozu die folgenden Hormonpräparate zur Verfügung stehen:

Gestagene (synthetische Gelbkörperhormone; das körpereigene Gestagen heißt Progesteron)

Östrogen-Gestagen-Kombinationspräparate (Antibabypille), die ohne Pause eingenommen werden

GnRH-Analoga: GnRH ist die Abkürzung von Gonadotropin-Releasing-Hormone, einem Hormon, das im Hypothalamus im Gehirn gebildet wird und die Ausschüttung der beiden Hormone FSH und LH steuert. Diese beiden wiederum sorgen für die Bildung von Östrogen und Progesteron in den Eierstöcken. GnRH-Analoga nun sind eine synthetische Variante des natürlichen GnRH – mit dem Unterschied, dass die Analoga unwirksam sind. Nimmt man die Analoga ein, stellt der Körper die Produktion seines eigenen GnRH ein, da er glaubt, es sei ja genügend vorhanden. Da die Analoga aber keine Wirkung haben, bleibt die Hormonproduktion in den Eierstöcken aus.

Alle drei Möglichkeiten versetzen die Frau mehr oder weniger in die künstliche Menopause, so dass sich auch die entsprechenden Wechseljahresbeschwerden einstellen können, z. B. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Osteoporose etc.

Gerade bei den GnRH-Analoga kommt es bei längerer Einnahme fast immer zu einer Osteoporose, weshalb man sie nicht länger als 6 Monate einsetzen darf und begleitend meist niedrig dosiertes Östrogen verordnet wird, um die Nebenwirkungen möglichst gering zu halten.

Nach Absetzen der GnRH kehren die Beschwerden häufig wieder zurück, weshalb man genau abwägen sollte, ob ein möglicher Nutzen die Risiken wert ist.

In den Wechseljahren lassen die Endometriosebeschwerden natürlicherweise nach oder hören ganz auf, da jetzt ja auch die Hormonproduktion nachlässt und der Zyklus eingestellt wird.

Endometriose natürlich behandeln

Die im Anschluss vorgestellten Mittel und Massnahmen für eine natürliche Behandlung der Endometriose sollen nicht dazu führen, dass Sie die ärztlich verordnete Therapie abbrechen. Besprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt, wie und ob Sie – falls Sie bereits schulmedizinisch therapiert werden – beides optimal miteinander kombinieren können. (Wenn Sie sich mit Ihrer bisherigen Therapie gut fühlen, sollten Sie diese nicht abbrechen).

Zu den nun nachfolgend vorgestellten Massnahmen und Mittel liegen natürlich keine umfassenden klinischen Studien vor, die definitiv zeigen würden, dass dies oder das eine Endometriose endgültig heilen könnte. Dennoch zeigen die vorhandenen Studien Wirkmechanismen, die auf eine lindernde Wirkung bei Endometriose hindeuten.

Die Wirkung kann jedoch von Frau zu Frau unterschiedlich sein. Schliesslich liegt auch die Ursache bei jeder Frau woanders. Also gilt es, aus den zur Verfügung stehenden Möglichkeiten für jede Frau die individuell passenden auszuwählen und klug miteinander zu kombinieren.

Natürliche Schmerztherapie bei Endometriose

In unserem Artikel zu 6 möglichen Schmerztherapien bei Endometriose stellen wir verschiedene natürliche Therapieformen vor, die sich in ersten Studien bei Endometriose-Patientinnen als hilfreich und insbesondere als schmerzstillend erwiesen haben. Dazu gehören etwa die Akupunktur, Cannabis, CBD-Öl, Sport, glutenfreie Ernährung und Reflexzonenmassagen. Lesen Sie die Details bitte weiter unten nach.

Die richtige Ernährung hilft bei Endometriose

Wie bei jeder Erkrankung, so spielt auch bei der Endometriose eine hochwertige, also vitalstoffreiche und pflanzenbasierte Ernährung aus frischen Zutaten eine grosse Rolle. Denn Frauen, die vitaminreich essen, erkranken offenbar seltener an Endometriose, wie eine Studie aus 2013 zeigte.

Besonders wirksam war eine Ernährung, die reich an Vitamin B1, Folsäure, Vitamin C und Vitamin E war. Schon weiter oben wiesen wir darauf hin, dass eine glutenfreie Ernährung bei einer Endometriose Erleichterung bringen kann.

In einer Studie von 2020 wird von 12 Endometriose-Patientinnen und deren Erfahrungen mit einer Ernährungsumstellung berichtet. Sie alle waren in schulmedizinischer Behandlung. Da diese jedoch keine wirkliche Erleichterung brachte, fühlten sie sich gezwungen, selbst aktiv zu werden und änderten ihre Ernährungsweise auf individuelle Weise.

Die meisten Frauen erhöhten ihren Obst- und Gemüseverzehr und reduzierten gleichzeitig den Verzehr von Fertigprodukten, von glutenhaltigen Produkten, von Fleisch, Fisch und Milchprodukten. Es zeigte sich, dass die neue Ernährung viele Endometriumsymptome deutlich

lindern konnte. Die Frauen hatten weniger Schmerzen, waren weniger müde und fühlten sich insgesamt gesünder .

Werfen Sie daher in jedem Fall einen Blick auf Ihre Ernährung und optimieren Sie diese. Kombinieren Sie beispielsweise eine vitalstoffreiche Ernährung mit einer glutenfreien Ernährung. Auch die Regeln des sog. Seed Cyclings – dem Essen bestimmter Saaten im Einklang mit dem Monatszyklus – könnten bei einer Ernährung gegen Endometriose berücksichtigt werden.

#### Entgiftung bei Endometriose

Wie oben bei den möglichen Mitursachen aufgeführt, kann eine Belastung mit toxischen Substanzen zur Entwicklung einer Endometriose beitragen. Eine regelmässige Entgiftung, z. B. einmal im Jahr ist daher aus naturheilkundlicher Sicht ein wichtiger Punkt in der Endometriose-Therapie.

Interessant ist in diesem Zusammenhang der Fallbericht einer 45-jährigen Frau aus Italien, den Forscher der Mailänder Universität im Jahr 2015 veröffentlichten. Die Frau hatte drei Amalgamfüllungen. Da sich bei ihr eine Unverträglichkeit gegenüber den Amalgamfüllungen entwickelte (chronisches Brennen im Mundraum) und man auch in Speichel, Blut und Urin hohe Quecksilbergehalte feststellen konnte, liess sie die Füllungen entfernen. Anschliessend hörte nicht nur das Brennen im Mund auf. Auch die Schmerzen ihrer gleichzeitig vorliegenden Endometriose besserten sich plötzlich.

Falls Sie daher Amalgamfüllungen haben, könnte es sich lohnen, mit Hilfe von Speichel- und Urintests zu überprüfen, ob die Füllungen Quecksilber abgeben. Je nach Ergebnis könnte die Entfernung der Füllungen Ihre Endometriose bessern. Bei der Entfernung von Amalgam sollten bestimmte Regeln beachtet werden, so dass Sie den Eingriff nur bei einem entsprechend versierten Zahnarzt durchführen lassen sollten.

#### Nahrungsergänzungsmittel bei Endometriose

Auch verschiedene Nahrungsergänzungen können bei der Endometriose u. U. hilfreich sein – meist insbesondere dann, wenn zuvor ein Mangel des entsprechenden Vitalstoffes vorlag. Denn dann ist der Mangel höchstwahrscheinlich auch eine Mitursache der Endometriosebeschwerden.

Schon im Jahr 2007 führten italienische Forscher eine Studie mit 222 Frauen durch, die eine Endometriose-Operation hinter sich hatten und nun entweder Hormone bekamen oder ein Placebo oder aber ausgewählte Nahrungsergänzungen erhielten (Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Probiotika) .

Was die Schmerzen anging, hatten die Nahrungsergänzungen dieselbe Wirkung wie die Hormontherapie und brachten den Teilnehmerinnen eine höhere Lebensqualität als dies in der Placebogruppe zu beobachten war.

#### Vitamin D bei Endometriose

In Sachen Vitamin D liegen laut einer Übersichtsarbeit von 2019 kontroverse Studienergebnisse vor . In einer Studie von 2016 beispielsweise zeigte die Einnahme von wöchentlich 50.000 IE Vitamin D auch nach 12 Wochen keine merkliche Verbesserung in Sachen

Endometrioseschmerz . Möglicherweise hätte man die Studie über einen längeren Zeitraum durchführen müssen, da sich gerade bei der Endometriose meist erst nach etlichen Monaten Besserungen infolge von Massnahmen zeigen und es ausserdem bei einem vorliegenden Vitamin-D-Mangel meist auch eine längere Zeit dauert, bis dieser behoben ist.

Der Zusammenhang zwischen niedrigem Vitamin-D-Spiegel und einem erhöhten Endometrioserisiko (und umgekehrt) gilt jedoch als belegt, da im selben Jahr eine Studie erschienen war, in der sich zeigte, dass Frauen, die einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel hatten, häufiger auch an Endometriose litten (5). Und eine Studie von 2013 bestätigte, dass Frauen mit einem höheren Vitamin-D-Spiegel eher vor einer Endometriose geschützt blieben .

Die Optimierung der Vitamin-D-Versorgung bzw. die Behebung eines möglichen Vitamin-D-Mangels sollte daher in jedem Fall zur Endometriose-Therapie dazu gehören.

#### Vitamin B6 bei Endometriose

Vitamin B6 gilt als Vitamin, das überschüssiges Östrogen abbauen hilft. Bekannt wurde es aus einigen Studien als Mittel gegen das Prämenstruelle Syndrom, da es etliche PMS-Beschwerden lindern konnte – und zwar in Dosen zwischen 40 und 50 mg pro Tag (kombiniert mit 250 mg Magnesium) (10, 11). Da auch bei der Endometriose eine Östrogenproblematik vorliegt, könnte Vitamin B6 in Form eines B-Komplex-Präparates auch hier eingesetzt werden.

In einer weiteren Studie entdeckte man, dass Vitamin B6 bei akutem Menstruationsschmerz (100 mg für 4 Tage) den Prostaglandinspiegel (ein Botenstoff, der Schmerzen verursacht) und den Schmerz selbst reduzierte, was in der Placebogruppe nicht der Fall war .

#### Vitamin C bei Endometriose

Natürlich kann auch Vitamin C bei der Endometriose eingesetzt werden. Denn die Endometriose gilt als Erkrankung mit starken oxidativen und entzündlichen Prozessen in der Bauchhöhle – und Vitamin C ist ein starkes Antioxidans mit antientzündlicher Wirkung .

In einer Studie von 2013 erhielten 59 Endometriose-Patientinnen zwischen 19 und 41 Jahren – sie alle litten an täglichen Schmerzen – über 8 Wochen hinweg eine Kombination aus 1000 mg Vitamin C und 1200 IE Vitamin E pro Tag oder ein Placebopräparat. Die Schmerzen besserten sich bei 43 Prozent der Vitamin-Frauen, die Schmerzen beim Geschlechtsverkehr besserten sich bei 24 Prozent der Vitamin-Frauen. In der Placebogruppe hingegen verschlimmerten sich die Beschwerden bei einigen Frauen, während bei den übrigen keine Änderung der Beschwerden beobachtet werden konnte.

Auch anhand der Entzündungsmarker zeigte sich der positive Einfluss der antioxidativen Vitamine, da die Werte in der Vitamin-Gruppe deutlich sanken.

Daneben verhindert Vitamin C die Metastasierung und Verbreitung von bösartigem Gewebe, u. a. auch durch seinen die Angiogenese hemmenden Effekt. Angiogenese bezeichnet den Vorgang, wenn sich um oder in einem Tumor Blutgefässe bilden, damit sich dieser künftig eigenständig am Leben halten kann, was natürlich in jedem Fall verhindert werden soll.

Da es auch bei der Endometriose stets zu einer Wucherung und unkontrollierten Verbreitung von Gewebe kommt, sollte man bei der Therapie immer auch an Vitamin C denken. An Ratten zeigten sich Vitamin-C-Infusionen bereits als sehr hilfreich bei der Reduzierung der Endometriosewucherungen .

#### Curcumin bei Endometriose

Curcumin ist der gelbe Farb- und Wirkstoff aus der Gelbwurz, auch Kurkuma genannt – jenem Gewürz, das aufgrund seiner entzündungshemmenden, antioxidativen sowie immunsystem- und hormonregulierenden Eigenschaften inzwischen bei fast allen Beschwerden als Nahrungsergänzung eingesetzt werden kann.

Schon im Mai 2013 erschien eine Zellstudie, in der sich zeigte, dass Curcumin Endometriumzellen in ihrer Ausbreitung hemmte, da es in der Lage war, den Östrogenspiegel zu senken .

In einer Übersichtsarbeit von 2020 nun stellte man fest, dass Curcumin genau jene regulierenden Wirkmechanismen auslöst, die bei einer Endometriose erforderlich wären: Es hemmt die Entzündungen, lindert oxidativen Stress und hemmt die Angiogenese sowie die Anhaftung der Endometriumzellen an Gewebe ausserhalb der Gebärmutter .

Bei Frauen mit Endometriose zeigten sich in einigen Studien niedrige Melatoninspiegel . Tierstudien ergaben, dass sich Endometrioseläsionen besserten, wenn die Tiere Melatonin erhielten, so dass Endometriose-Betroffene auch Massnahmen ergreifen könnten, um ihren Melatoninspiegel zu optimieren – wobei sich die Kombination aus Melatonin und Curcumin in Bezug auf die Endometriose besonders empfiehlt.

Melatonin ist ein Hormon, das u. a. den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Wenn abends der Melatoninspiegel steigt, werden wir müde, am Morgen sinkt der Spiegel und wir werden langsam wieder munter. Weitere Vorteile eines gesunden Melatoninhaushalts und wie Sie ihn auf natürliche Weise erhöhen können, lesen Sie im vorigen Link.

#### Probiotika bei Endometriose

Probiotika bestehen aus probiotischen Bakterienstämmen, die zur Sanierung der Darmflora eingesetzt werden können. Längst ist bekannt, dass eine gestörte Darmflora zu zahlreichen Erkrankungen beitragen bzw. deren Heilung verhindern kann. Auch Endometrioseherde lassen sich vom Zustand der Darmflora beeinflussen.

Endometrioseherde aktivieren ständig das Immunsystem und fördern auf diese Weise die Ausschüttung von entzündungsfördernden Botenstoffen, aber auch von Wachstumsfaktoren, womit sie den Weg für ihre eigene Ausbreitung und den typischen Endometrioseschmerz ebnen, so Forscher der Saarland Universität in Homburg im Jahr 2016.

Probiotische Bakterienstämme können hier offenbar hilfreich sein, da sie nicht nur den Östrogenstoffwechsel beeinflussen, sondern auch Entzündungen lindern und das Immunsystem beruhigen .



Schon im Jahr 2011 war eine Studie erschienen, in der man am Modell zeigte, dass ein bestimmter probiotischer Bakterienstamm (*Lactobacillus gasseri*) die Entwicklung von Endometrioseläsionen hemmen konnte, indem er die sog. Natürlichen Killerzellen aktivierte (eine Immunzellenart) .

Auch die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren gehören in die Therapie einer Endometriose – natürlich besonders dann, wenn Ihre Ernährung arm an diesen essentiellen Fettsäuren ist. In einer Laborstudie von 2015 zeigte sich beispielsweise, dass die Gabe von Omega-3-Fettsäuren Endometriose-Läsionen besser verringern konnte als Vitamin D .

Schon in früheren Untersuchungen (2013) ergab sich, dass die Omega-3-Fettsäuren EPA dank ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften vor der Entstehung einer Endometriose schützen konnte (zumindest die untersuchten Mäuse)

#### Grünteeextrakt bei Endometriose

In ersten Studien hatte sich Grünteeextrakt lindernd bei der Endometriose gezeigt. Eine genaue Dosis ist noch nicht bekannt. Lediglich bei Myomen waren es 800 mg Grünteeextrakt, die zu einer Verkleinerung der Myome führte, während es in der Placebogruppe zu einem Wachstum der gutartigen Unterleibsgeschwüre kam. Lesen Sie im obigen Link die Hintergründe zum Grünteeextrakt und seiner möglichen Wirkung bei Endometriose.

#### Heilpflanzen können helfen

In der traditionellen Pflanzenheilkunde werden die typischen Frauenheilkräuter auch bei der Endometriose empfohlen. Himbeerblätter und der Frauenmantel etwa sind Heilpflanzen, die den Hormonhaushalt harmonisieren helfen, die Gebärmutter stärken und Schmerzen lindern.

Sie können aus den beiden Kräutern einen Tee zubereiten und davon täglich 1 bis 2 Tassen trinken, z. B. 6 Wochen lang, dann eine Pause von zwei Wochen einlegen, dann wieder 6 Wochen lang trinken usw.

#### Mönchspfeffer bei Endometriose

In Bezug auf eine mögliche Einnahme des Mönchspfeffers (*Vitex agnus-castus*, auch Keuschlamm genannt) bei Endometriose scheiden sich die Geister. Manche Experten raten vom Einsatz des Mönchspfeffers bei Endometriose ab, andere empfehlen ihn dagegen eindringlich. Mönchspfeffer wird bei unregelmässigen (kurzen) Zyklen, PMS (Prämenstruelles Syndrom) und Menstruationsbeschwerden höchst erfolgreich eingesetzt. Ganz besonders hilfreich hat er sich bei einer unzureichenden Produktion des Gelbkörperhormons erwiesen.

Viele Frauen, die aufgrund dieses Problems unfruchtbar waren, wurden mit Hilfe des Mönchspfeffers innerhalb kürzester Zeit schwanger. Wenn also – abgesehen von der Endometriose – Ihr Gelbkörperhormonspiegel niedrig ist und Sie ausserdem sehr kurze Zyklen haben, bietet sich Mönchspfeffer an. Besprechen Sie seinen Einsatz am besten mit Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Hormonthérapeuten

Vermeiden Sie Stress

Endometriose wird umso schmerzhafter, je verspannter der jeweilige Mensch und damit auch der Unterleib ist. Dauerhafter Stress lässt Stresshormone entstehen. Diese wiederum führen zu einem hormonellen Ungleichgewicht, was die Bildung der Endometriose beschleunigen kann. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie einerseits unnötigen Stress vermeiden und andererseits lernen, wie man entspannt mit Stresssituationen im täglichen Leben umgeht. Entspannungs- und Atemübungen sowie Meditation sind bei einer effektiven Stressbewältigung ausserordentlich hilfreich.

Auch verschiedene Massagen, Akupressur, Progressive Muskelentspannung etc. können helfen, Verspannungen aufzulösen. Demselben Ziel dienen warme Solebäder, warme Wickel oder Fangopackungen. Suchen Sie sich die Methode aus, die Ihnen am besten gefällt.

Auch gibt es gewisse Heilkräuter und Nahrungsergänzungsmittel, die den Organismus weniger stressanfällig machen können. Die Wurzel der Schlafbeere beispielsweise wirkt beruhigend, aber gleichzeitig entzündungshemmend und stärkend. In der ayurvedischen Medizin heisst die Schlafbeere Ashwagandha und gehört dort zu den am häufigsten genutzten Arzneimitteln. In Indien wird Ashwagandha statt Valium von gestressten Managern genommen. Rhodiola rosea ist ein weiteres sog. Adaptogen, also eine Pflanze, die stressresistenter machen kann.

**Bewegung ist wichtig**

Sport und Bewegung gilt als wichtige Säule in der Endometriose-Therapie. Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen gefällt, damit Sie am Ball bleiben und kein Stress entsteht oder ein un gutes Gefühl auftaucht, nur weil Bewegung angesagt ist. Wenn Sie nicht der Sportstyp sind, gehen Sie wenigstens regelmässig spazieren oder schwingen auf Ihrem Trampolin. Gerade bei Endometriose ist letzteres (neben Yoga und Pilates) ideal. Die Mischung aus An- und Entspannung bringt Ihnen höchstmöglichen Gesundheits- und Trainingsnutzen bei einem nur geringen Aufwand.

**Natürliche Hormontherapie bei Endometriose**

Manche Frauen vertragen die herkömmlichen Hormonpräparate, die ihr Arzt verordnet, nicht sehr gut. Wenn die Beschwerden so stark sind, dass allein ganzheitliche Massnahmen, die eher langfristig wirken, nicht ausreichen, bietet sich eine Therapie mit naturidentischen Hormonpräparaten an, z. B. in Form von Östrogen- und Progesteroncremes oder -gels.

Dazu ist jedoch die Unterstützung eines entsprechenden Hormontherapeuten nötig, da er die naturidentischen Hormonpräparate verschreiben muss. Diese werden sodann nach einem Hormon-Speichel-Test, bei dem der individuelle Hormonstatus der Frau bestimmt wird, dem persönlichen Hormonbedarf der Frau gemäss dosiert. Der Hormonstatus wird in regelmässigen Abständen überprüft (z. B. alle drei Monate), um die Hormondosis immer wieder dem aktuellen Status anzupassen. Einen Erfahrungsberichte finden Sie z. B. in Quelle.

**Diese 6 natürlichen Therapiemethoden lindern Ihre Endometriose-Schmerzen**

Herkömmliche Therapien stossen bei Endometriose-Schmerzen schnell an ihre Grenzen. Doch es gibt 6 natürliche Therapiemethoden, die Ihre Schmerzen bei Endometriose lindern können.

**Lindern Sie Endometriose-Schmerzen mit diesen natürlichen Alternativen**

Bei einer Endometriose bildet sich die Gebärmutter Schleimhaut auch ausserhalb der Gebärmutter. Zu den Leitsymptomen der Endometriose zählen starke, krampfartige Schmerzen – besonders während der Regel. Es wird hierbei unterschieden zwischen Regelschmerzen, Unterbauschmerzen sowie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, beim Stuhlgang und/oder beim Wasserlassen.

Da schulmedizinische Therapien in Bezug auf Endometriose viel zu oft versagen oder starke Nebenwirkungen haben, richtet inzwischen sogar die Forschung ihr Auge vermehrt auf die Wirksamkeit traditioneller Anwendungen, genauso wie private Gesundheitsportale.

Wir stellen nachfolgend natürliche Alternativen vor, die bei Endometriose-Schmerzen helfen können:

Cannabis und CBD Öl, Glutenfreie Ernährung, Akupunktur, Elektroakupunktur, Reflexzonenmassage, Sport

### 1. Endometriose-Schmerzen mit Cannabis und CBD Öl lindern

Eine Studie an der Western Sydney University hat im Jahr 2019 anhand der Daten von 400 Frauen gezeigt, dass eine der besten schmerzlindernden Möglichkeiten die Anwendung von Cannabis oder CBD Öl darstellt. 65 Prozent der Cannabis-Nutzerinnen konnten ihre Endometriose-Medikamente um mehr als 50 Prozent reduzieren, weitere 27 Prozent konnten ihre Medikamente um 25 bis 50 Prozent reduzieren.

In Sachen CBD Öl berichtete ein Drittel der Anwenderinnen, dass sie ihre Endometriose-Medikamente um mehr als 50 Prozent einschränken konnten. Inzwischen gibt es auch CBD-Zäpfchen, die man vaginal (oder rektal) einsetzen und so möglicherweise eine schnellere und bessere Wirkung erzielen kann.

### 2. Bei Endometriose-Schmerzen glutenfrei essen

Laut Erfahrungsberichten vieler Frauen führt das Weglassen von Gluten bei Endometriose zu einer Besserung der Schmerzsymptome. Dem sind italienische Forscher von der Tor Vergata University auf den Grund gegangen.

An der Studie nahmen mehr als 200 Frauen teil, die an starken Endometriose-Schmerzen litten. Sie alle ernährten sich für ein Jahr glutenfrei. Daraufhin wurde festgestellt, dass sich die Schmerzen bei 75 Prozent der Probandinnen durch die Ernährungsumstellung signifikant verbessert hatten.

### 3. Akupunktur bei Endometriose-Schmerzen

Die Akupunktur wird seit Jahrtausenden zur Schmerzbehandlung angewandt. Laut einem im Jahr 2017 erstellten Review chinesischer Forscher sprechen immer mehr Studien dafür, dass Akupunktur auch Endometriose-Schmerzen lindern kann.

Im Jahr 2018 nahmen mehr als 100 Patientinnen an einer placebokontrollierten Studie an der Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine teil, die an endometriosebedingten Beckenschmerzen litten. Während die Studiengruppe für 3 Menstruationszyklen einer

fachgemässen Akupunktur unterzogen wurde, wurden die Nadeln bei den Probanden der Kontrollgruppe abseits der Akupunktur-Punkte gesetzt.

Die Forscher stellten fest, dass die Schmerzen in der Studiengruppe – auch im Vergleich zur Placebo-Behandlung – deutlich verringert werden konnten. Wichtig sei es, dass die Akupunktur vor Beginn der Menstruation 3-mal pro Woche und während der Menstruation täglich durchgeführt werde.

#### 4. Elektroakupunktur wirkt gegen Endometriose-Schmerzen besser als Hormontherapie

Eine besondere und völlig schmerzfreie Form der Akupunktur ist die Elektroakupunktur (EA). Hierbei werden die Akupunkturpunkte sanft mit elektrischen Impulsen stimuliert. Dieses Verfahren wurde vonseiten der Schulmedizin zwar noch nicht anerkannt, kann laut einer chinesischen Studie bei Endometriose-Schmerzen aber durchaus hilfreich sein.

72 Probanden wurden in zwei Gruppen unterteilt und für 6 Monate entweder alle zwei Tage mittels EA oder täglich mit 12,5 Milligramm Mifepriston (Hormonpräparat) behandelt. Anschliessend stellten die Forscher fest, dass beide Therapien effektiv waren, die Elektroakupunktur jedoch etwas besser wirkte.

Hervorzuheben ist auch, dass die Schmerzen in der Elektroakupunktur-Gruppe nach einem Jahr nur bei 17,6 Prozent der Frauen wieder kamen, in der Hormongruppe aber bei 33,3 Prozent der Frauen.

#### 5. Reflexzonenmassage wirkt bei Regelschmerzen besser als ein Schmerzmittel

Die Massage gehört zu den ältesten und auch heute noch anerkannten Heilverfahren der Menschheit. Schon im Jahr 2010 hat eine Studie mit 23 Probandinnen an der Isfahan University of Medical Sciences im Iran gezeigt, dass eine Massage bei Endometriose-Schmerzen (Regelschmerzen) hilfreich sein kann.

Daraufhin hat dasselbe Forscherteam untersucht, ob eine (Fuss-)Reflexzonenmassage bei Regelschmerzen mit einem Schmerzmittel mithalten kann. 68 Studentinnen wurden in zwei Gruppen unterteilt und erhielten entweder während 2 Menstruationszyklen jeweils 10 Reflexzonenmassagen zu je 40 Minuten oder während 3 Menstruationszyklen für jeweils 3 Tage alle 11 Stunden 400 Milligramm Ibuprofen.

Daraufhin wurde festgestellt, dass bei den Frauen in der Reflexzonenmassage-Gruppe die Intensität und die Dauer der Schmerzen im Vergleich zum Schmerzmittel deutlich besser reduziert wurden. Auch hielt die Wirkung der Reflexzonenmassage sogar nach Beendigung der Therapie an. Ungünstige Nebenwirkungen mussten nur die Schmerzmittel-Frauen in Kauf nehmen.

#### 6. Warum Sie bei Endometriose-Schmerzen unbedingt Sport treiben sollten

Chronische Schmerzen führen nicht selten dazu, dass sich die Betroffenen immer weniger bewegen. Doch das wirkt sich bei Endometriose-Schmerzen laut Forschern von der Beni-Suef University äusserst negativ aus. An der Studie nahmen 20 Patientinnen zwischen 26 und 32 Jahren teil, die an einer leichten oder mittelschweren Endometriose litten.

Sie führten für 8 Wochen unter Anleitung eines Physiotherapeuten mindestens 3-mal pro Woche für jeweils 30 bis 60 Minuten verschiedenste Sportübungen durch. Nach 4 und 8 Wochen wurden die Probandinnen untersucht und in Hinblick auf ihre Schmerzen befragt. Die Studie ergab, dass regelmässiger Sport Endometriose-Schmerzen deutlich reduzieren kann.

Dies erklärten die Wissenschaftler u. a. dadurch, dass das Training zur Muskelentspannung beiträgt, wodurch der Schmerzzyklus durchbrochen werden kann. Darüber hinaus wird der Serotoninspiegel erhöht, was die Stimmung verbessert und die Schmerzen dämpft.

Im Übrigen hat eine ungarische Studie mit rund 80 Probandinnen bereits im Jahr 2010 gezeigt, dass Sport besser gegen mit Endometriose verbundenen Beckenschmerzen wirkt als Schmerzmittel.

Wirken die natürlichen Therapiemethoden gegen Endometriose-Schmerzen bei jeder Frau?

Ein Therapie-Konzept bei Endometriose-Schmerzen muss stets nach den persönlichen Bedürfnissen und der individuellen Situation der jeweiligen Frau erstellt werden. Denn was sich bei der einen Patientin als wirkungsvoll erweist, hilft einer anderen Betroffenen nicht zwangsläufig genauso gut.

Geben Sie daher nicht auf, wenn die erstbeste Therapiemethode bei Ihren Endometriose-Schmerzen nicht zu wirken scheint. Lassen Sie sich u. U. von einem erfahrenen Heilpraktiker oder ganzheitlich tätigen Arzt beraten. Testen Sie auch Kombinationen aus Schul- und Alternativmedizin .