

ENDOMETRIOSE VERSTEHEN

Warum eine oft unterschätzte Erkrankung mehr Aufmerksamkeit verdient – und wie Betroffene wieder in ihre Kraft kommen können

Endometriose betrifft Millionen Frauen – und bleibt dennoch häufig lange unerkannt. Die Erkrankung ist komplex und vielschichtig. Gerade deshalb kann ein ganzheitlicher Blick helfen, sie besser zu verstehen und neue Wege im Umgang damit zu finden..

WAS ENDOMETRIOSE IST

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, bei der sich gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter ansiedelt – etwa an den Eierstöcken, im Bauchraum oder an Organen wie Darm und Blase. Diese Herde reagieren auf Hormone des Menstruationszyklus, vor allem auf Östrogene. Dadurch entstehen Schmerzen, Entzündungen und teils Verwachsungen. Beschwerden können dann auch unabhängig vom

normalen Zyklus auftreten. Endometriose betrifft zudem nicht nur einzelne Organe, sondern kann den ganzen Körper beeinflussen – etwa das Immunsystem, den Hormonhaushalt und das Nervensystem. Deshalb wird sie heute als systemische Erkrankung verstanden.

WARUM SIE OFT SPÄT ERKANNT WIRD

Typisch sind starke Unterleibsschmerzen, besonders während der Periode. Doch viele Betroffene haben zusätzlich ganz unterschiedliche Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Erschöpfung, Rückenschmerzen, Migräne oder Stimmungsschwankungen. Auch Schmerzen beim Sex oder ein unerfüllter Kinderwunsch können dazugehören. Diese Vielfalt macht die Diagnose schwierig: Sympto-

me werden oft einzeln betrachtet, statt im Zusammenhang. Gleichzeitig werden Menstruationsbeschwerden noch immer häufig als „normal“ abgetan.

!! SCHMERZ IST NICHT NORMAL!

So vergehen im Durchschnitt immer noch mehrere Jahre, bis Endometriose erkannt wird.

WIE EIN GANZHEITLICHER BLICK HELFEN KANN

Die Ursachen der Endometriose sind bis heute nicht vollständig geklärt. Die

Behandlung zielt meist darauf ab, Beschwerden zu lindern, zum Beispiel durch hormonelle Therapien mit Gestagenen, Schmerzmittel oder Operationen. Gleichzeitig zeigt sich: Weil Endometriose viele Systeme im Körper betrifft, ist ein ganzheitlicher Ansatz sinnvoll, der etwa Ernährung, Achtsamkeit und Entspannung einbezieht. Auch ergänzende Nährstoffe und Pflanzenstoffe können – individuell eingesetzt – die allgemeine Gesundheit unterstützen. So lässt sich Schritt für Schritt wieder mehr Stabilität, Energie und Lebensqualität gewinnen.

INTERVIEW



Simone Möller
Heilpraktikerin, Endometriose-Spezialistin, Dozentin an der Akademie Gesundes Leben

Frau Möller, Sie beschäftigen sich seit vielen Jahren mit Endometriose. Was hat Sie persönlich dazu gebracht?

Meine eigene Geschichte. Ich habe die Diagnose eher zufällig bekommen und meine starken Regelschmerzen lange als „normal“ angesehen. Trotz Hormontherapie und Operationen blieb vieles unverändert. Irgendwann habe ich gemerkt: Das kann nicht alles sein.

Warum reicht ein rein schulmedizinischer Blick oft nicht aus?

Weil der Körper nicht in Fachgebieten funktioniert. Endometriose betrifft Hormone, Immunsystem, Darm, Nervensystem und auch die Psyche. Wenn man nur gynäkologisch darauf schaut, fehlt ein großer Teil. Deshalb braucht es einen erweiterten Blick auf den gesamten Organismus.

Was bedeutet ein ganzheitlicher Ansatz konkret?

Die Erkrankung in ihrer ganzen Breite ernst zu nehmen. Nicht nur auf den Zyklus schauen, sondern auch auf Verdauung, Stress, Alltag und zusätzliche Beschwerden. Ein ganzheitliches Konzept kombiniert verschiedene Bausteine: Ernährung, Nährstoffversorgung, Bewegung, Stressregulation und seelische Stabilität. Es geht darum, die Selbstregulation des Körpers zu stärken.

Welche Rolle spielt der Darm dabei?

Der Darm ist zentral für das Immunsystem und beeinflusst Entzündungsprozesse sowie den Hormonstoffwechsel. Viele Frauen mit Endometriose haben Verdauungsprobleme oder Unverträglichkeiten. Wenn wir hier ansetzen, können wir oft spürbare Verbesserungen erreichen.

Und wie sieht eine entzündungshemmende Ernährung im Alltag aus?

Ich halte es bewusst einfach: Weniger Zucker, stark verarbeitete Lebensmittel, Weißmehl oder Alkohol. Dafür mehr Gemüse, gute Fette, Eiweiß und ballaststoffreiche Lebensmittel. Wichtig ist, dass es alltagstauglich bleibt. Ernährung ist ein Bereich, in dem Frauen selbst aktiv werden können – und das wirkt sich oft schnell positiv aus.

Welche Rolle spielen Stress und Lebensstil?

Eine sehr große. Viele Frauen funktionieren lange über ihre Grenzen hinaus und ignorieren die Signale ihres Körpers. Das kostet enorm viel Energie. Es geht darum, wieder wahrzunehmen: Was tut mir gut? Wo brauche ich Pausen? Regeneration ist kein Luxus, sondern ein wichtiger Teil der Therapie.

Was raten Sie Frauen nach der Diagnose?

Erst einmal ruhig bleiben, auch wenn die Diagnose belastend ist. Ein gutes Leben mit Endometriose ist möglich. Wichtig ist,



WOHLFÜHLTIPPS AUS DEM REFORMHAUS®

- Wärme kann entspannen und Krämpfe lindern – zum Beispiel durch Wärmflaschen für Bauch und Rücken, warme Fußbäder oder sanfte Bauchmassagen im Uhrzeigersinn.

Tipp: Ansteigendes Fußbad mit ARYA LAYA Heilkräuterbad Heublumen

- Für mehr innere Balance können adaptogene Pflanzen wie Ashwagandha oder Ginseng unterstützend wirken.

Tipp: KGV Roter Ginseng

- Eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen – etwa Magnesium, Vitamin D oder ausgewählten Multivitaminen – stärkt den gesamten Körper.

Tipp: Dr. Wolz Vitalkomplex

- Omega-3-Fettsäuren und Curcuma können helfen, entzündliche Prozesse im Körper zu mildern.

Tipp: Dr. Budwig Algenöl

- Harmonisierende Tees fördern die innere Entspannung – spezielle Frauentees sind abgestimmt auf die Funktionen des weiblichen Organismus.

Tipp: Salus® Frauentee

sich fundiert zu informieren – über die behandelnde Gynäkologin, ein Endometriosezentrum oder seriöse Anlaufstellen wie die Endometriose-Vereinigung Deutschland. Gleichzeitig rate ich dazu, sich nicht in der Informationsflut, zum Beispiel der sozialen Medien, zu verlieren. Dann Schritt für Schritt ins Handeln kommen: Ernährung anpassen, den eigenen Körper beobachten, Unterstützung suchen. Das Vertrauen in den eigenen Körper wächst, wenn man merkt, dass man Einfluss nehmen kann.

Ihre wichtigste Botschaft an Betroffene?

Nimm dich ernst. Keine kennt deinen Körper besser als du selbst. Und du kannst mehr für dich tun, als du vielleicht denkst.