



NATUR
HEIL
PRAXIS

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

79. Jahrgang
September 2026



AUS DEM NICHTS

So tarnt sich Endometriose

AUTORENABDRUCK

naturheilpraxis.de

Der Feind im Bauch

Endometriose ganzheitlich behandelt

Ein Beitrag von Annalena Hörl

In jungen Jahren litt Simone Möller unter starken Bauchschmerzen, Müdigkeit und Übelkeit – ohne klare Diagnose. Erst Jahre später wurde Endometriose festgestellt. Es begann ein langer Weg zwischen Operationen, Hormontherapien und alternativen Ansätzen, der sie auch beruflich prägte.

„Alle Frauen haben Endometriose, das ist nichts Besonderes.“ Diesen Satz ihrer Hausärztin hat Simone Möller bis heute nicht vergessen. Ihre Leidensgeschichte begann allerdings schon Jahre zuvor. Mit 13 Jahren bekam sie plötzlich heftige Unterleibsschmerzen. Dazu kamen Kopfschmerzen, krampfartige Verdauungsbeschwerden, Übelkeit und eine lähmende Müdigkeit – manchmal begleitet von Schüttelfrost. Der Auslöser: ihre erste Periode.

Mit 14 Jahren verschrieb ihr ihre Frauenärztin schließlich die Anti-Baby-Pille. Die Beschwerden ließen deutlich nach. „Ich hatte lange den Eindruck, das Thema sei damit erledigt“, sagt Simone Möller. Doch dieser Eindruck täuschte. Rund 15 Jahre später kehrten die heftigen Unterleibsschmerzen zurück. Ihre Hausärztin vermutete eine Blinddarmentzündung und überwies sie ins Krankenhaus. Dort wurde sie aufgrund des Verdachts operiert. Nach der Bauchspiegelung folgte jedoch die Ernüchterung: Der Blinddarm war nicht die Ursache. Die Ärzte konnten auch keinen anderen Grund für ihre Symptome feststellen.

Zwei Wochen später waren die Schmerzen so stark, dass Simone Möller erneut ins Krankenhaus ging. „Ich hatte ein brennendes Schmerzgefühl im Unterleib und große Angst, dass etwas übersehen worden war“, erinnert sie sich. Diesmal nahm der Leiter der Gynäkologie ihre Beschwerden ernst und entschied sich für eine weitere Operation. Mit ihr kam endlich die Diagnose: Endometriose. Am Bauchfell und im Becken fand der Arzt Herde, die er während des Eingriffs entfernte. Seine Empfehlung: „Am besten werden Sie jetzt schnell schwanger.“

Für Eilige

Simone Möller suchte aufgrund ihrer Endometriose nach ganzheitlichen Behandlungsmöglichkeiten. Dabei stieß sie auf die Naturheilkunde. Heute arbeitet sie als Heilpraktikerin und begleitet Frauen mit Endometriose. Zusätzlich engagiert sie sich als Beraterin in der Endometriose-Vereinigung Deutschland und teilt ihre Erfahrungen.

Die Krankheit verstehen

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte Simone Möller noch nie von Endometriose gehört. „Eine echte

Erklärung, was diese Diagnose für mich bedeutet und welche Folgen sie haben kann, habe ich damals auch nicht bekommen“, sagt sie.

Was genau hinter der Erkrankung steckt, erklärt Dr. Katharina Tropschuh, Fachärztin am TUM Universitätsklinikum Rechts der Isar: Endometriose bezeichnet das Vorkommen von Gebärmutter-schleimhautzellen außerhalb der Gebärmutterhöhle. Die sogenannten Endometrioseläsionen können oberflächlich auftreten oder tief in das Gewebe einwachsen. Besonders häufig finden sie sich am Bauchfell, an den Bandstrukturen oder an den Eierstöcken. Auch die Gebärmutterwand selbst kann betroffen sein.

Wie die Erkrankung entsteht, ist bis heute nicht abschließend geklärt. Diskutiert werden verschiedene Theorien. Eine davon ist die sogenannte retrograde Menstruation oder Transplantationstheorie. Sie besagt, dass während der Menstruation Gebärmutter-schleimhautzellen über die Eileiter in den Bauchraum gelangen und sich dort ansiedeln. Eine andere Erklärung liefert die Metaplasie-Theorie, nach der sich bestimmte Zelltypen in Endometriosezellen umwandeln können. Darüber hinaus spielen vermutlich auch genetische Faktoren eine Rolle. Nach heutigem Forschungsstand gilt Endometriose als multifaktoriell bedingte Erkrankung.

Nach der Diagnose suchte Simone Möller Rat bei ihrer Frauenärztin. Diese verschrieb ihr ein Monogestagen zur Dauereinnahme. Die Kombination aus einer operativen Entfernung der Endometrioseherde und einer anschließenden Hormontherapie gehört zu den gängigen Behandlungsansätzen, erklärt Dr. Katharina Tropschuh. „Damit verfolgt die Schulmedizin in erster Linie das Ziel, die Beschwerden zu lindern und die Schmerzen, wenn möglich, deutlich zu reduzieren.“ Gleichzeitig soll die Hormontherapie das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen oder im besten Fall verhindern. Da Endometriose eine chronische Erkrankung ist, gilt sie nach heutigem Stand der Medizin als nicht heilbar. Die Behandlung zielt daher darauf ab, die

Krankheitsaktivität möglichst gering zu halten und den Betroffenen eine weitgehende Beschwerdefreiheit zu ermöglichen.

Vier Jahre, vier Operationen

Zunächst vertraute Simone Möller auf den empfohlenen Behandlungsweg. Doch nach vier Operationen innerhalb von vier Jahren wollte sie nicht länger darauf warten, welche Pille ihr als Nächstes verschrieben wird oder wann die nächste Operation ansteht. Rückblickend hatte sie das Gefühl, dass sich damals kaum jemand wirklich mit Endometriose auskannte. „Niemand war bereit, sich intensiver mit der Erkrankung auseinanderzusetzen“, sagt sie.

Also begann sie, selbst nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten zu suchen. Sie beschäftigte sich intensiv mit Fachliteratur und probierte unterschiedliche naturheilkundliche Verfahren aus. Dazu gehörten unter anderem Homöopathie, Osteopathie, Mikronährstofftherapien, Massagen, Yoga, Ernährungstherapie sowie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit Akupunktur und Phytotherapie.

Eine Heilpraktikerin, die heute Patientinnen mit Endometriose in ihrer Praxis begleitet, ist Iris Lemke. Ihr Behandlungsansatz folgt keinem starren Schema. Stattdessen richtet sie die Therapie individuell, multimodal und ursachenorientiert aus.

Endometriose ist für Lemke weit mehr als eine rein gynäkologische Erkrankung. Sie betrachtet sie als komplexes Krankheitsbild, das den gesamten Organismus betreffen kann. In ihrer Praxis beobachtet sie immer wieder Zusammenhänge zwischen chronischen Entzündungsprozessen, hormonellen Dysbalancen, der Darmgesundheit und der Regulation des Nervensystems. Eine rein symptomatische Behandlung greift ihrer Ansicht nach häufig zu kurz. „Ein nachhaltiger Therapieansatz sollte immer mehrere Ebenen berücksichtigen“, so Lemke. Wir haben sie daher gefragt, wie sie eine Patientin wie Simone Möller in ihrer Praxis behandelt hätte.

Auf Spurensuche

Für Iris Lemke ist die ausführliche Anamnese ein zentraler Bestandteil der Behandlung. Sie bildet die Grundlage für den weiteren Therapieverlauf. Im Erstgespräch erkundigt sie sich unter anderem nach dem Schmerzcharakter, der Schmerzintensität und dem zeitlichen Verlauf der Beschwerden. Darüber hinaus fragt sie nach dem Menstruationszyklus und der Blutungsstärke, nach Darm- und Blasenbeschwerden, Erschöpfung, Schlafqualität,

Stressbelastung, psychischer Belastung sowie einem Kinderwunsch.

Um mögliche Zusammenhänge besser einordnen zu können, betrachtet sie außerdem die Ernährung ihrer Patientinnen, das Darmmikrobiom, mögliche Lebensmittelunverträglichkeiten, den Nährstoffstatus, Umweltbelastungen und den Umgang mit Stress. So kann sie Hinweise auf chronische Entzündungsprozesse, hormonelle Dysbalancen oder Störungen der Darmgesundheit erkennen.

Hand in Hand

Zur Diagnostik gehört für Lemke jedoch auch eine enge Zusammenarbeit mit der Schulmedizin. Diese sei insbesondere dann notwendig, wenn es um die Sicherung der Diagnose, eine operative Abklärung oder schulmedizinische Therapieoptionen gehe. „Ich halte es für sehr wichtig, diese Möglichkeiten differenziert zu betrachten und weder zu idealisieren noch pauschal abzulehnen“, erklärt sie.

Hormonelle Therapien können bei vielen Frauen Symptome wie Schmerzen und starke Blutungen deutlich lindern und so für eine spürbare Entlastung sorgen. „Gerade in Phasen hoher Entzündungsaktivität oder ausgeprägter Beschwerden kann das therapeutisch sehr wertvoll sein“, so die Heilpraktikerin. Operative Eingriffe hält Lemke vor allem bei starken Schmerzen, Organbeteiligungen, tief infiltrierender Endometriose, bestehendem Kinderwunsch oder ausgeprägten Verwachsungen für sinnvoll.

Doch auch für die endgültige Bestätigung einer Endometriose ist in der Regel ein operativer Eingriff erforderlich. Wie Dr. Katharina Tropschuh erläutert, kann die Erkrankung in der Schulmedizin zunächst anhand einer ausführlichen Anamnese sowie einer gynäkologischen Untersuchung >>

Für Iris Lemke ist eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin essenziell.

Operative Eingriffe können unter anderem bei Organbeteiligungen sinnvoll sein.



Dr. Katharina Tropschuh

Sie ist Fachärztin am TUM Universitätsklinikum Rechts der Isar (TU München) und ist im Rahmen ihrer Schwerpunktweiterbildung auch im Kinderwunschzentrum ART Bogenhausen tätig. Sie engagiert sich zudem im Vorstand der DGGEF (Deutsche Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin) sowie im Jungen Forum der DMG (Deutsche Menopause Gesellschaft) und befindet sich aktuell in der Weiterbildung zur Zusatzbezeichnung Sexualmedizin.



inklusive Vaginalultraschall eingegrenzt werden. In bestimmten Fällen kann zusätzlich eine MRT-Untersuchung des Unterbauchs sinnvoll sein. Die sichere Diagnose erfolgt jedoch weiterhin nur durch eine Bauchspiegelung mit Entnahme von Gewebeproben.

Auch Tropschuh betont die Bedeutung eines interdisziplinären Ansatzes. „Gerade im Hinblick auf chronische Beschwerden und Schmerzsyndrome müssen multimodale komplementäre Therapieansätze und die Schulmedizin zusammenarbeiten. Nur so können wir unsere Patientinnen optimal betreuen und die Lebensqualität erhalten und verbessern“, erklärt sie.

Schritt für Schritt

Wie ein solcher komplementärer Ansatz aussehen kann, zeigt der Blick auf naturheilkundliche Möglichkeiten. Iris Lemke behandelt ihre Patientinnen schrittweise. Im ersten Schritt steht die Reduktion von Schmerzen, Entzündungsaktivität und starken Blutungen im Vordergrund. Erst wenn der Körper aus diesem dauerhaften Alarmzustand herauskommt, ist eine nachhaltige Regulation möglich.

Im weiteren Verlauf richtet sich ihr Blick auf Faktoren, die ein entzündliches Milieu im Körper aufrechterhalten können. Gerade bei Endometriose beobachtet Lemke häufig, dass nicht ein einzelner Auslöser entscheidend ist, sondern das Zusammenspiel vieler kleiner Belastungen. Therapeutisch arbeitet sie dabei unter anderem mit:

- antientzündlicher Ernährung
- Phytotherapie
- gezielter Mikronährstofftherapie

Im ersten Schritt kümmert sich Iris Lemke um die Reduktion von Schmerzen.

Bei Endometriose kommt es zu einem Zusammenspiel vieler kleiner Belastungen.



Iris Lemke

Sie ist Heilpraktikerin und Diplom-Psychologin mit den Schwerpunkten auf ganzheitlicher Frauenheilkunde, Endometriose, Kinderwunsch und Wechseljahre. In ihren Praxen in Berlin und Wandlitz begleitet sie Frauen mit einem integrativen Behandlungskonzept, das Naturheilkunde, funktionelle Medizin, Mikronährstofftherapie, Phytotherapie und Medizinische Hypnose verbindet. Neben der persönlichen Begleitung vor Ort unterstützt sie Frauen weltweit auch online. Darüber hinaus ist sie an der Entwicklung frauenspezifischer pflanzlicher Präparate bei dem Femcare-Unternehmen Hormonella beteiligt.



Phytotherapie

Heilpflanzen können bei Endometriose entzündungshemmend, schmerzlindernd, krampflösend, hormonmodulierend und nervensystemregulierend wirken. Iris Lemke setzt die Phytotherapie nicht isoliert, sondern als Teil eines integrativen Gesamtkonzeptes ein. Dabei arbeitet sie insbesondere mit folgenden Heilpflanzen:

- Curcuma bei chronischen Entzündungsprozessen
- Ingwer zur Entzündungsmodulation und Schmerzlinderung
- Grüntee-Extrakt zur Unterstützung antiinflammatorischer Prozesse
- Frauenmantel bei Zyklusbeschwerden
- Schafgarbe bei Krämpfen und starken Blutungen
- Mönchspfeffer bei hormonellen Dysbalancen
- Passionsblume, Rosenwurz und Melisse bei Stressbelastung und vegetativer Dysregulation

Darüber hinaus arbeitet sie häufig mit Bitterstoffpflanzen und leberunterstützenden Heilpflanzen wie Löwenzahn oder Mariendistel.

- Darmaufbau
- Unterstützung von Leber- und Stoffwechselprozessen
- hormonregulierenden Maßnahmen
- Stressmanagement
- Techniken zur Regulation des Nervensystems

Langfristig geht es ihr darum, das entzündliche Milieu im Körper positiv zu beeinflussen und die Aktivität der Endometriose zu beruhigen – insbesondere auch nach operativen Eingriffen. Ihr Ziel ist es, die Voraussetzungen dafür zu schaffen, ein Wiederauftreten der Beschwerden möglichst zu reduzieren.

Die besten Ergebnisse sieht Lemke, wenn schulmedizinische und naturheilkundliche Ansätze sinnvoll miteinander kombiniert werden. Endometriose braucht aus ihrer Sicht keine Entweder-oder-Medizin, sondern ein integratives Behandlungskonzept, das den gesamten Organismus in den Blick nimmt.

Zurück ins Vertrauen

Um Betroffenen zu einer höheren Lebensqualität zu verhelfen, berücksichtigt Lemke neben den

körperlichen auch die psychischen Faktoren. „Es ist ein sehr sensibler Bereich. Viele Frauen mit Endometriose haben die Erfahrung gemacht, dass ihre Schmerzen über Jahre hinweg vor-schnell als psychosomatisch eingeordnet oder nicht ausreichend ernst genommen wurden. Das hinterlässt tiefe Spuren“, sagt sie.

Gleichzeitig beobachtet sie, dass viele Patientinnen sehr deutlich spüren, wie sich ihre Beschwerden in stressarmen und emotional stabileren Lebensphasen verändern. Genau darin zeige sich für Lemke, wie eng körperliche, hormonelle und psychische Faktoren miteinander verbunden sind.

Ein Punkt, der laut ihr noch viel zu wenig Beachtung findet, ist die Auswirkung chronischer Schmerzen auf das Nervensystem. Bei langjährigen Schmerzen verändert sich die Schmerzverarbeitung im Gehirn. Viele Frauen leben irgendwann in einem Zustand permanenter Anspannung und innerer Alarmbereitschaft. Das autonome Nervensystem bleibt im Stressmodus, die Stressachse ist dauerhaft aktiviert und der Körper findet nur schwer zurück in die Regulation.

Deshalb spielt die Regulation des Nervensystems in ihrer Behandlung eine zentrale Rolle. Dafür arbeitet sie mit folgenden Methoden:

- Hypnose
- Entspannungsverfahren
- Atemarbeit
- Stressmanagement
- therapeutischer Frauenmassage
- Methoden zur Regulation des autonomen Nervensystems

Besonders die Hypnose erlebt sie bei Betroffenen als wertvoll: Sie kann die Schmerzverarbeitung positiv beeinflussen, das Nervensystem beruhigen und vor allem die Selbstwirksamkeit stärken. Doch auch mit der therapeutischen Frauenmassage konnte sie gute Ergebnisse erzielen. Sie hat häufig eine tief beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Viele Frauen finden dadurch auch wieder einen Zugang zu ihrem Körper. Ein Satz, den sie ihren Patientinnen zudem immer wieder mit auf den Weg gibt, lautet: „Der Körper arbeitet nicht gegen Sie. Er versucht permanent, sich zu regulieren.“ Schon dieser Perspektivwechsel kann wohl für viele Betroffene entlastend sein.

Von der Patientin zur Therapeutin

Simone Möller lernte durch den ganzheitlichen Ansatz, Warnsignale früher wahrzunehmen. Außerdem nahm sie Pausen im Alltag bewusst wahr und versuchte nicht, dauerhaft an ihre eigenen Grenzen zu stoßen. Sie hatte weniger starke zyklische Schmerzen und deutlich mehr Energie im Alltag. Der ganzheitliche Therapieansatz ermöglichte ihr auch wieder, mehr Leben außerhalb der Erkrankung zu haben. Sie konnte sich wieder ohne Einschränkungen mit Freunden treffen und Hobbys aufnehmen. Bei ihrer Suche nach einer Therapie ging es ihr nie darum, gar keine Beschwerden mehr zu haben. Ihr war wichtig, dass die Endometriose nicht mehr jeden Bereich ihres Lebens bestimmt. Und das gelang ihr. >>

Pascoe
seit 1895



Pascosan® Reizdarm IBS-3

Bildet eine **Schutzbarriere** im **Darm** und hilft bei der Eliminierung von Toxinen.



www.pascoe.de

Allerdings war dies nicht die einzige Veränderung in Simone Möllers Leben. Während ihrer Selbstrecherche fiel ihr immer wieder auf, dass nur sehr wenige Informationen über eine ganzheitliche Behandlung von Endometriose verfügbar waren. Sie wollte jedoch genau verstehen, wie ihr Körper funktioniert und wo die Grenzen der einzelnen Therapien liegen. Also begann die ehemalige Betriebswirtin eine Ausbildung zur Heilpraktikerin. Am Anfang tat sie das aus reinem Eigennutz. Sie wollte sich selbst behandeln können. Später entwickelte sich daraus jedoch eine berufliche Perspektive.



Foto: d.nietze-fotografie



Simone Möller

Simone Möller ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis bei Kiel und Bremen. Außerdem berät sie auch online. Ihr Schwerpunkt ist Endometriose. Als selbst Betroffene, Beraterin der Endometriose-Vereinigung Deutschland und Dozentin verbindet sie Fachwissen und Praxiserfahrung.

www.frau-moeller.de

Instagram: [frau.moeller](https://www.instagram.com/frau.moeller)

Heute behandelt sie in ihrer eigenen Praxis Endometriose-Patientinnen und teilt ihr Wissen als Betroffene. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf einer regulativen und systemischen Begleitung. Sie arbeitet unter anderem mit Ernährungstherapie, Darmdiagnostik, individueller Darmtherapie, Mikronährstoffen, naturheilkundlichen Regulationsverfahren, Schröpfen und gezieltem Heilfasten. Heilfasten setzt sie jedoch nicht pauschal ein, sondern nur dann, wenn es zur aktuellen Belastung und zum Therapieziel der Frau passt. Es kann helfen, den Körper zu entlasten und einen bewussteren

Blick auf Ernährung, Rhythmus und Belastung zu entwickeln. Ihr geht es nicht darum, möglichst viele Maßnahmen einzusetzen. Gemeinsam mit der Patientin erarbeitet sie, wo die größten Belastungen liegen und welche Schritte für sie realistisch und sinnvoll sind.

Um noch mehr Frauen in derselben Situation zu helfen, nahm Simone Möller außerdem eine Beraterposition in der Endometriose-Vereinigung Deutschland an. Die Vereinigung ist eine Anlaufstelle für Betroffene, die sich verständliche Informationen wünschen und mit jemandem sprechen möchten. Das besondere Prinzip lautet: „Von Betroffenen für Betroffene“. Die Vereinigung ersetzt keine medizinische Behandlung, bietet jedoch Gesprächspartnerinnen auf Augenhöhe. Im Mittelpunkt stehen Fragen zu Diagnostik, Behandlungsmöglichkeiten, Kinderwunsch, Wechseljahren oder zur Nachbereitung von Arztgesprächen. Simone Möller hört zu, informiert und hilft dabei, die nächsten Schritte klarer zu sehen.

Ein Weg nach vorn

Mittlerweile hat Simone Möller sieben Operationen hinter sich. Darunter waren zwei Blasenteilresektionen, ein unerfüllter Kinderwunsch trotz Kinderwunschbehandlung und später eine Gebärmutterentfernung (Hysterektomie). Zudem wurde ein Grad der Behinderung von 60 festgestellt. Das war definitiv kein leichter Weg.

Heute definiert sie sich nicht mehr ausschließlich über ihre Diagnose. Sie hat einen Umgang damit gefunden und ist überzeugt: Auch mit Endometriose ist ein gutes und erfülltes Leben möglich. „Mir geht es heute wirklich gut“, erzählt sie. „Ohne diese Erfahrung hätte ich meine Praxis vermutlich nicht aufgebaut und würde heute auch nicht andere Frauen in Gesundheitsthemen beraten und begleiten.“ ■



Annalena Hörl

Sie ist Redakteurin beim Richard Pflaum Verlag. Während ihres Studiums der Germanistik und Sprache, Literatur und Kultur (SLK) an der Ludwig-Maximilians-Universität in München hat sie bereits Verlagserfahrung gesammelt. annalena.hoerl@pflaum.de