

# Ganzheitliche Therapie bei Endometriose

## Endometriose aus Sicht der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie

Die klinische Psycho-Neuro-Immunologie ist die Wissenschaft, die sich mit dem Zusammenspiel der einzelnen Steuerungszentren wie dem Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem im menschlichen Körper befasst. Sie versteht sich als regenerative Medizin, die ernährungsphysiologische, bewegungswissenschaftliche, psychologische und weitere biomedizinische Interventionen im Sinne einer individuellen Therapie miteinander verbindet. Sie betrachtet Körper und Seele als eine Einheit. Gehirn, Psyche und Immunsystem sind eng miteinander verknüpft, sprechen eine gemeinsame Sprache und verfolgen dasselbe Ziel: den Schutz des Organismus, der laufend den unterschiedlichsten Gefahren und Stressoren ausgesetzt ist.

### Einflussfaktoren auf die Endometriose

Es gibt viele Faktoren, die auf das „System Mensch“ und somit auf die Endometriose Einfluss nehmen. Als eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen ist die Endometriose als komplexe Erkrankung mit hormonellen, immunologischen und auch psychischen Anteilen zu sehen.

Während sich die Schulmedizin auf die aktuellen Symptome und Beschwerden konzentriert, wird in der Psycho-Neuro-Immunologie nach der Ursache gesucht. Oder besser noch nach der Ursache der Ursache. Es reicht hier nicht aus, nur nachzufragen, wann die Endometriose-Beschwerden angefangen haben. In der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie will man wissen, was davor war. Und zwar von Anfang an.

Eine gezielte Anamnese, um sich ein genaues Bild zu machen, ist unverzichtbar. Gerade bei Endometriose-Patientinnen reicht oftmals ein Gespräch für eine genaue Anamnese nicht aus, da meist mehrere Baustellen vorliegen. Alle Faktoren müssen mit einbezogen werden, so dass man am Ende aus allen Puzzleteilen ein Gesamtbild hat. Jeder Körper hat seine eigene Geschichte und seine individuellen Bedürfnisse. Erst wenn wir verstanden haben, wie unser Körper funktioniert, wissen wir, was wir verändern müssen.

Bei der Endometriose befinden sich also Zellen von Endometrium-ähnlichem Gewebe außerhalb der Gebärmutter und verursachen dort Verwachsungen und Beschwerden, breiten sich aus und können Organe und Organfunktionen zerstören.

Man fragt sich, warum die Zellen in den Bauchraum wandern. Diese retrograde Menstruation ist an sich ein ganz natürlicher Vorgang, der bei allen Frauen vorkommt, aber nicht bei allen reagieren diese „fehlplatzierten“ Zellen genauso auf die hormonelle Veränderung während des weiblichen Zyklus. Wie die Gebärmutter-schleimhaut selbst werden sie also regelmäßig auf und wieder abgebaut.

Wenn wir also nach der Ursache suchen, müssen wir verstehen, wie der Körper funktioniert. Bei einer solch komplexen Erkrankung kann es nicht die „eine“ Ursache geben. Aus psycho-neuro-immunologischer Sicht fragt man:

- Welche Rolle spielt hier das Immunsystem?
- Welche Rolle spielt unser Darm?
- Welche Rolle spielt unsere Leber?
- Welche Rolle spielt unsere Psyche?
- Welche Rolle spielen Entzündungen?
- Welche Rolle spielt Stress?
- Und was hat die Ernährung damit zu tun?

Eigentlich ist der menschliche Körper ein perfektes und ausgeklügeltes System, das es immer wieder schafft, sich zu regenerieren. Äußere Einflüsse wie Bewegungsmangel, schlechte Ernährung oder Umweltgifte sind Faktoren, die Krankheiten fördern und ihren Verlauf beeinflussen können.

## Welche Rolle spielt Stress?

Aus meiner Sicht spielt Stress eine große Rolle bei der Entstehung von Krankheiten, so auch bei der Endometriose. Sicherlich hat man als Endometriose-Patientin Stress. Die Krankheit und die damit einhergehenden Folgen verursachen Stress. Was war aber zuerst da? Die Endometriose oder der Stress? Henne oder Ei?

Stress kann physische oder psychische Gründe haben. Zu viel Arbeit, Unzufriedenheit im Job, im Freundeskreis oder Partnerschaft, unerfüllte Wünsche und Bedürfnisse, Existenzängste, aber auch falsche Ernährung und mangelnde Bewegung können sich als Stressoren auf unsere Gesundheit negativ auswirken.

## Stress und hormonelles Gleichgewicht

Unser Körper ist nur für akute Stressreaktionen gemacht und nicht auf dauerhafte Belastungsfaktoren ausgerichtet. Stress ist mit Abstand die wichtigste Ursache für die Störung des hormonellen Gleichgewichts. Langanhaltender Stress führt zu einer erhöhten Freisetzung von Cortisol, was Folgen haben kann wie:

- Insulinresistenz
- Verlust von Nervenzellen (Neuronen)
- Unterdrückung des Immunsystems
- Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron

Unser Körper verfügt über gewisse Stressverarbeitungswege. Haben wir einen physischen oder psychischen Stressreiz, wird unmittelbar unser Sympathikus aktiviert. Durch ihn werden hauptsächlich Körperfunktionen aktiviert, die den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzen, somit ermöglicht er die schnellstmögliche Anpassung an Gefahren, um den Organismus auf Flucht oder Kampf vorzubereiten. Wird unser Sympathikus aktiv, steigern sich z. B. unsere Atem- und Herzfrequenz, unsere Muskelspannung erhöht sich, der Blutzuckerspiegel steigt und die Verdauungstätigkeit verringert sich. Katecholamine, also Stresshormone und Botenstoffe wie Adrenalin und Noradrenalin werden freigesetzt.

Hält der Stressreiz an, wird eine weitere Stressachse im Körper, die sogenannte HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse) aktiv. Um den Stressreiz abzuwehren, holen sich die ausgeschütteten Botenstoffe die Zellen des Immunsystems zu Hilfe, welche lokal Entzündungen auslösen. Stress steuert demnach auf direktem Wege wesentliche Immunfunktionen. Damit die Aktivität des Immunsystems nicht unentwegt gesteigert wird, hält die HPA-Achse die Entzündungsaktivität durch eine sogenannte negative Feedback-Schleife im Gleichgewicht. Um es besser verständlich zu machen könnte man sagen, dass die Stresshormone „die Türen“, schließen, indem sie die Immunzellen wieder zu ihren Ausgangspunkten zurückrufen und die akute Stressreaktion beenden. Dieser Mechanismus ist sehr effektiv und lebensnotwendig, solange er zeitlich begrenzt und auf einen spezifischen Stressor bezogen ist.

Starker oder langanhaltender Stress kann eine überschießende Rückregulation hervorrufen und so das Immunsystem unterdrücken. Eine längerfristige Aufrechterhaltung des Alarmzustandes wirkt sich aus psycho-neuro-immunologischer Sicht schädigend auf den Körper aus und steigert das Risiko für Allergien, Infekte und die Entstehung anderer Erkrankungen.

## Zum Zusammenhang von Ernährung, Bewegung und Gesundheit

Kaum ein Thema wird in der heutigen Zeit kontroverser diskutiert als die Ernährung. Sie ist ein wichtiger Baustein in der ganzheitlichen Therapie einer Endometriose, jedoch wird man beinahe täglich mit oft widersprüchlichen Ratschlägen zur Ernährung konfrontiert.

Viele Ernährungs-Tipps sind widersprüchlich, wenn man die Inhaltsstoffe der Lebensmittel und deren Wirkungsweisen einmal genauer betrachtet. Empfohlen werden meist Vollkornprodukte, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Sojaprodukte. Die meisten Frauen die von Endometriose betroffen sind, leiden in der Regel zusätzlich unter Verdauungsproblemen.

Die Endometriose geht häufig mit einer Östrogendominanz einher. Hierbei liegt ein hormonelles Ungleichgewicht vor, welches meist durch einen Östrogenüberschuss, einen Progesteronmangel oder eine Progesteronresistenz geprägt ist. Eine Östrogendominanz ist eine häufige Ursache vieler gynäkologischer Erkrankungen wie z. B. Endometriose, PMS, Myome im Gebärmutterbereich oder Zysten.

Neben einem Östrogenüberfluss, welcher psycho-neuro-immunologisch betrachtet bedingt ist durch Umwelteinflüsse, falsche Ernährung und Bewegungsmangel, wird bei vielen Betroffenen in den Eierstöcken zu wenig Progesteron gebildet. Progesteron, als Gegenspieler des Östrogens, spielt für den Zyklus und die Fruchtbarkeit eine wichtige Rolle im weiblichen Körper. Sind Östrogen und Progesteron nicht im Gleichgewicht, kommt es zu einer Vielzahl von Beschwerden und multifunktionaler, gynäkologischer Erkrankungen. Die falsche Ernährung, zu viele Kohlenhydrate, die falschen Fette, Pestizide, Fungizide, Herbizide, Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Koffein, Umweltgifte und Xeno-Östrogene fördern die Entstehung einer Östrogendominanz und führen zusätzlich eine immunologische Dysregulation herbei. Umweltschadstoffe wie Schwermetalle, Nikotin und Alkohol können synergistisch wirken, indem sie infektionsbedingte Immundefizite zusätzlich fördern und verstärken. Xeno-Östrogene stören sowohl die Funktion der Eierstöcke, der Hirnanhangsdrüse, aber auch die Funktion der Schilddrüse und Nebenniere.

Die Auswahl und die Qualität der Lebensmittel sind demnach entscheidend, um eine Verbesserung der Krankheitssymptome zu erzielen. Eine gesunde Ernährung mit frischen, natürlichen und unverarbeiteten Lebensmitteln in Form von frischem Gemüse und Obst, Fisch, Geflügel und Eier (möglichst aus ökologischer Haltung), Nüssen und gesunden Ölen wie Olivenöl, Kokosöl, Avocadoöl oder Leinöl fördert einen positiven Gesundheitszustand.

## **Bewegung als Therapie**

Auch zu wenig Bewegung kann zur Entstehung einer Östrogendominanz beitragen. Wer sich nicht täglich ausreichend bewegt, provoziert hohe Insulinspiegel, die auf Dauer zu einer Insulinresistenz führen. Die Zellen reagieren nur noch sehr schwach auf das Insulin, und somit bleibt der Blutzuckerspiegel erhöht. Das wiederum signalisiert der Bauchspeicheldrüse, immer mehr Insulin auszuschütten, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Östrogen und Insulin stehen miteinander in einer Wechselwirkung, daher führt ein Bewegungsmangel zwangsläufig zu mehr Körperfett und somit zu verstärkter Östradiol- und Östrogen-Bildung, denn im Fettgewebe, das eine häufige Folge der Insulinresistenz ist, wird nämlich unter anderem Östrogen gebildet. Insulin regt die Eierstöcke an, vorwiegend männliche Hormone zu produzieren, was zusammen mit einem hohem Insulin- und Blutzuckerspiegel zu Gewichtszunahme am Bauch, vor allem an den inneren Organen, führt. Dieses viszerale Bauchfett ist höchst stoffwechselaktiv und produziert eine Reihe von Entzündungsstoffen wie Zytokine und Adipokine, setzt vermehrt Östrogene frei und stimuliert die Aktivität des Enzyms Aromatase.

Zu viel Östrogen wiederum behindert Insulin in seiner Blutzucker-regulierenden Wirkung und fördert hierdurch starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels und begünstigt daher die Entstehung einer Insulinresistenz bis hin zum Diabetes mellitus. Nicht nur übergewichtige Menschen sind vom viszeralen Bauchfett betroffen, denn auch schlanke Menschen ohne sichtbaren Bauchansatz können sehr viel viszerales Bauchfett in sich tragen.

Je mehr Muskelmasse man hat, desto höher ist auch der Grundumsatz. Ausdauersport sorgt für mehr Mitochondrien, die Energiekraftwerke unserer Zellen. Je mehr dieser Minikraftwerke vorhanden sind, desto mehr und schneller verbrennen sie Energie. Muskeln haben demnach Einfluss darauf, wie viel man essen kann, ohne zuzunehmen, und Ausdauertraining fördert die konstante Verbrennung von Fett, auch im Ruhezustand.

Bewegung und Ernährung müssen immer im Einklang sein, denn nur durch gesunde Ernährung allein kann man seinen Stoffwechsel nicht anregen. Wer also regelmäßig Ausdauersport macht, trainiert seinen Fettstoffwechsel. Der Körper schaltet dann schneller auf die Fettverbrennung um. Ein gut trainierter Mensch kann demnach viel besser seine Fettreserven anzapfen als ein untrainierter Mensch. Das hat zum Vorteil, dass der Körper das Fett auch dann nutzt, wenn man sich mal einen Tag gar nicht bewegt. Regelmäßige Bewegung reguliert den Hormonhaushalt und das Immunsystem. Gerade wer häufig müde ist, kann durch Ausdauersport erzielen, dass durch die gesteigerte Mitochondrien-Anzahl mehr Energie zur Verfügung steht und man sich fitter und vitaler fühlt.

## Zusammenfassung

Wir können zwar durch äußere Reize auf den Körper Einfluss nehmen, aber aus psycho-neuro-immunologischer Sicht geht es um eine ganzheitliche Balance zwischen Ernährung, Geist und Lebensstil.

Bei Endometriose empfehle ich einen Lebensstil, der Folgendes berücksichtigt:

- eine diätische, der Krankheit und den Beschwerden angepasste Ernährung
- ausreichend Bewegung
- Kontrolle/Ausgleich des Hormonhaushalts
- Kontrolle/Ausgleich des Vitamin- und Mineralstoffhaushalts
- intensiver Darmaufbau
- Aufbau des Immunsystems
- Reduzierung von Umweltgiften
- gezielter Stressabbau/Entspannungstherapie
- Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts
- Wiederherstellung des Biorhythmus

Leber, Darm, Hormon- und Immunsystem können so entlastet und wieder ins Gleichgewicht gebracht werden, um den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden zu verbessern.

Jeder Körper hat seine eigene Geschichte und seine eigenen Bedürfnisse, von daher kann es nicht die „eine“ Therapie, oder die „eine“ Pille geben, die einen wieder gesund macht. Eine Therapie muss immer ganzheitlich und individuell sein.

Melanie Schmitz arbeitet als Ernährungs- und Gesundheitscoach und Trainerin für medizinische Fitness im Bereich der Psycho-Neuro-Immunologie.

---

[www.koerperkompetenz.de](http://www.koerperkompetenz.de)