



Literatur zu Endometriose

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Endometriose als Wegweiser</i>	2
<i>Endometriose – Die unterschätzte Krankheit</i>	2
<i>Endometriose – Die verkannte Frauenkrankheit</i>	3
<i>Endometriose – Ein Selbsthilfebuch</i>	4
<i>Endometriose – Ganzheitlich verstehen und behandeln</i>	4
<i>Endometriose Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen Gesundheitsfördernden Umgang mit Stress</i>	5
<i>Endometriose und Ernährung</i>	6
<i>Endometriose und Psyche</i>	7
<i>In der Regel bin ich stark. Endometriose</i>	8
<i>Leben mit einem Chamäleon</i>	9
<i>Selbstheilung bei Endometriose nach der Methode Wildwuchs</i>	10
<i>So leben wir mit Endometriose</i>	11



Claudia Christina Ott

Endometriose als Wegweiser

Mein Weg mit Endometriose, Fibromyalgie und einer komplexen PTB

1. Aufl. 2020; Taschenbuch, Books on Demand, ISBN: 978-3751931793;

Als ich den Titel des Buches „Endometriose als Wegweiser. Mein Weg mit Endometriose, Fibromyalgie und einer komplexen PTBS“ von Claudia Christina Ott gelesen habe, habe ich mich zunächst sehr zynisch gefragt, inwiefern denn meine Endometriose für mein Leben als Wegweiser fungieren soll – Akzeptanz hin oder her. Je länger ich das Buch aber gelesen habe, desto deutlicher habe ich den Sinn hinter dem Buchtitel verstanden. Ich habe erkannt, wie sehr dieser auch auf mein Leben zutrifft und wie treffend Frau Ott ihr Buch titulierte hat.

Vorab möchte ich darauf hinweisen, dass dieses Buch keinen Ratgeber bildet, sondern einen sehr persönlichen Bericht von einer Betroffenen darstellt, welcher sich nicht nur auf die Endometriose beschränkt, sondern ebenfalls weitere physische und psychische Erkrankungen beinhaltet. Dabei zeigt Frau Ott stets die Diskrepanz auf zwischen dem Leben mit den Erkrankungen einerseits und dem Lebensgefühl, dem positiven Gefühl der Selbsthilfe, welches den Anreiz bildet den täglichen Kampf mit den eigenen Erkrankungen aufzunehmen. Sie selbst schreibt, dass es in ihrem Buch „um das Verstehen, um das Akzeptieren, um das sich wieder Aufrichten und ums Kämpfen – für sich selbst“ (S.13) geht. „Es geht darum, wieder handlungsfähig zu werden, aufzustehen und laut zu werden. Es geht darum, für sich selbst einzustehen, Mut zu haben und sich zu zeigen.“ (S.13). Meiner Meinung nach eignet sich das Buch daher für alle Betroffenen, die zur Abwechslung keinen Ratgeber über Endometriose suchen. Es tut gut von einem Leben mit der Erkrankung Endometriose und allem, was dies nach sich zieht, zu lesen, das Gefühl zu haben nicht alleine mit der Problematik zu sein und dabei den Mut zu entwickeln sich der eigenen Erkrankung zu stellen. Betroffene von PTBS sollten hierbei aber selbst entscheiden, inwiefern dieses Buch für sie unterstützend oder belastend sein kann und sich der Tragweite vorab bewusst sein.

Frau Ott schildert ihre (Kranken)Geschichte mit der Endometriose von Beginn an über die Operationen und die Behandlungen hinweg bis zum aktuellen Ist-Zustand. Dabei liegt der Fokus jedoch nicht ausschließlich auf der Erkrankung selbst, sondern deren Auswirkungen werden in der detaillierten Schilderung ihrer persönlichen, körperlichen und beruflichen Entwicklung deutlich. Sie beschreibt die Phasen ihrer Krankheitsbewältigung und schließt dabei ebenso ihre Fibromyalgie, Essstörung sowie das sehr persönliche Thema ihrer komplexen PTBS mit ein. Ihre Schilderungen sind direkt und ehrlich, unterstützt durch anschauliche Metaphorik, künstlerische Bilder und literarische Texte, die einen ungeschönten Einblick in den Lebensalltag und die Belastung durch die Erkrankungen geben. Zusätzlich zu ihrer Krankengeschichte stößt sie philosophische Gedankengänge an und schreibt über die Thematik von Gesundheitsentwicklung und Selbstmanagement, wobei sie stets ermutigt und an die eigene Kraft und den Willen appelliert sich aus jeder noch so schlimmen Phase zurück zu kämpfen. Sie geht auf das eigene Selbstbild und die notwendige Vision ein, die es benötigt, um immer wieder gesundzuwerden und in diesem Prozess alte Gewohnheiten durch neue, wohltuende Routinen zu ersetzen. Dies erfordert die Zeit für sich selbst, um zu erkennen, was einem selbst mit dem eigenen Körper guttut. Diesbezüglich nennt sie konkrete Möglichkeiten wie Veränderung und deren Umsetzung im Alltag geschaffen werden kann basierend auf ihren eigenen, vielfältigen Erfahrungen als Betroffene, psychologische Beraterin und Leiterin einer Selbsthilfegruppe. Sie verdeutlicht die Macht der Selbsthilfe und nennt abschließend verschiedene Anlaufstellen sowie Wissenswertes, zu den im Buch angesprochenen Thematiken.

Prof. Dr. Sylvia Mechsner

Endometriose – Die unterschätzte Krankheit

1. Aufl. 2021; geb. Ausgabe; ZS - Verlag der Edel Verlagsgruppe; ISBN 978-3965841611

Frau Prof. Dr. Sylvia Mechsner ist Leiterin des Endometriose-Zentrums der Berliner Charité und forscht seit Jahren zur Endometriose. Nun hat sie auf 213 Seiten mit großem Engagement das bisher umfassendste

Stand August 2022

Bitte nicht weitergeben, die Rezensionen wurden von Mitgliedern für Mitglieder der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. geschrieben. Vielen Dank!



ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG DEUTSCHLAND E.V.

Buch zum Thema Endometriose veröffentlicht.

Ihr erklärtes Ziel: Mündige Patient*innen, die gute Entscheidungen für sich treffen.

Das Buch führt die Lesenden in alle wesentlichen Aspekte der Endometriose ein: Krankheitsentstehung, Symptome, ärztliche Untersuchungsmethoden, Hormontherapie, Fallbeispiele und schließlich Hinweise zum achtsamen Lebensstil. Für Laien ist die Sprache zum Teil sehr kompliziert und stellt möglicherweise eine unnötige Hürde dar. Ansonsten ist das Buch sehr anschaulich und verfügt über hervorragende Abbildungen.

Für die Autorin wird der individuelle, multimodale Therapieplan von einem achtsamen Lebensstil mit entspannender Bewegungsformen und eine antientzündliche Ernährung begleitet, um Therapieerfolge zu sichern. Lobenswert ist, dass Operationen sehr sparsam und gut geplant eingesetzt werden sollen. Die Alternative „Hormontherapie“ wird entsprechend klar und vehement vertreten. Gleichzeitig erhalten die Nebenwirkungen nicht den nötigen Raum, den sie verdienen. Hier hätte dem Buch etwas mehr Ausgewogenheit gutgetan.

Keckstein, Jörg

Endometriose – Die verkannte Frauenkrankheit

6. überarbeitete Auflage 2017 (2010); Diametric Verlag; ISBN 9783938580738

An diesem Buch haben viele Expert*innen im Bereich Endometriose mitgewirkt, es gibt insgesamt neun Autorinnen und Autoren, z.B. die Gynäkolog*Innen Prof. Dr. Jörg Keckstein, Dr. Christiane Niehues; Prof. Dr. Karl-Werner Schwappe und die TCM-Ernährungsberaterin Johanna Wolf. Auch die Endometriose-Vereinigung Deutschland hat an dem Buch mitgewirkt, das bereits in der 6. Auflage erschienen ist. Es werden alle Informationen nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft zusammengetragen und die Fakten schonungslos dargelegt. Sie haben alle Informationen nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft zusammengetragen und legen schonungslos die Fakten dar. Es wird aufgeräumt mit vielen Aussagen von Gynäkologen, die sich Patientinnen täglich anhören müssen und die schlichtweg falsch sind.

Es wird sehr detailliert medizinisch erklärt, welche Ausprägungen eine Endometriose haben kann. Und, dass die biochemischen Abläufe und psychologischen Zusammenhänge der Erkrankung noch nicht wissenschaftlich ausreichend erforscht sind. Ferner sind die Ursachen von Endometriose unbekannt, und auch die Entstehung der Endometrioseherde ist nur teilweise geklärt. Die Autor*innen geben zu, dass die Erkrankung, die das Zellgewebe der Organe der Bauchhöhle, aber auch anderer Organe, befallen kann, Beschwerden unterschiedlichster Qualität verursacht. Sie verweisen sowohl auf körperliche wie soziale Folgen von Endometriose. Es Denn eine Frau, die längere Zeit an chronischen Schmerzen leidet, verändert sich.

Dieses Buch blickt auf Endometriose mit ganzheitlichem Blick und berücksichtigt nicht nur das „Funktionieren“, sondern auch die Lebensqualität. Durch mehr Wissen und Kompetenz können Frauen lernen, mit einer chronischen Endometriose gut zu leben und sich eine optimale Behandlung zu sichern, Endometriose eine Krankheit von Körper, Seele und Geist ist.

Es werden viele Methoden vorgestellt, die Frauen dabei helfen können, Beschwerden zu lindern und den Umgang mit der Krankheit zu erleichtern, (z.B. Entspannungstechniken, Visualisierungsübungen, Atemtherapie oder Psychotherapie). Weitere wichtige Bausteine sind z.B. TCM und Ernährung. Eine endgültige Heilung ist bisher leider noch nicht gefunden.

Für viele Betroffene ist eine Beschwerdefreiheit leider nur vorübergehend, gleichsam kosmetisch und bedeutet keine Lösung oder Heilung der Erkrankung. Das Buch geht auch auf die allgemeine gängige Praxis der Hormontherapie ein und die dabei auftretenden Nebenwirkungen werden nicht beschönigt. Dieses Buch ist bereits 2010 erschienen und immer wieder überarbeitet worden. Glücklicherweise können sich alle diejenigen schätzen, die frühzeitig auf dieses Buch stoßen, da ihnen so Umwege bei der Krankheitsbewältigung erspart bleiben.



Rita Hofmeister

Endometriose – Ein Selbsthilfebuch

Aufl. 2020; 10 S.; Maudrich Verlag; ISBN: 978-3-99002-117-0

Rita Hofmeister ist Yoga-Lehrerin - vor allem ist sie Betroffene wie wir auch. Sie engagiert sich als Obfrau in der Endometriose-Vereinigung Austria (EVA) und arbeitete mit vielen an Endometriose erkrankten Frauen zusammen.

Wie der Titel schon sagt, hat Hofmeister ein Selbsthilfebuch verfasst, was sehr ansprechend aufgemacht und wunderbar gegliedert ist. Ihr Schreibstil ist insgesamt leicht und angenehm.

Im ersten Teil geht es um die Definition des Begriffs "Endometriose", die schulmedizinische Sicht auf das Thema, Ritas eigene Erfahrungen und ihren eigenen Umgang mit der Erkrankung, was ich besonders spannend fand. Da ich mich schon länger mit dem Krankheitsbild beschäftige, fand ich die Länge des Teils passend. Vielleicht ist der für Neulinge etwas knappgehalten, aber auf jeden Fall ist man danach gut informiert, was die schulmedizinische Sicht angeht.

Im zweiten Teil geht es um die ganzheitliche Sicht auf das Thema, wie Endometriose aus dieser Sicht entsteht und was die eigene Einstellung zur Erkrankung bewirken kann. Ich stimme Rita definitiv zu, dass persönliche Gedanken, Einstellungen und Lebensweisen die Symptomatik sowohl negativ als auch positiv beeinflussen können. Allerdings habe ich Probleme mit der Theorie, dass Endometriose Ursache tiefer Trauer, belasteten oder nicht ausreichenden Beziehungen zu anderen ist und vor allem Frauen befällt, denen Beziehungen wichtig sind. Diese Theorie ist auch leider nur recht oberflächlich beschrieben. Da hätte ich mir deutlich mehr Input dazu gewünscht.

Der dritte Teil beschäftigt sich mit der praktischen Selbsthilfe. „Impuls-Strömen“, Yoga und Ernährung sollen hilfreiche Instrumente sein, um die Symptomatik zu lindern. Ersteres war totales Neuland für mich und es braucht sicherlich eine gewisse Zeit, bis man das Konzept versteht. Gerade hier war der Text wieder recht knapp und auch zum ersten Mal durchaus kompliziert. Ich habe das ausprobiert, aber meine Symptomatik hat sich dadurch weder verbessert noch verschlimmert. Dass Bewegung - im Speziellen Yoga – und gesunde Ernährung positiven Einfluss auf die Gesundheit allgemein haben, ist bekannt und nicht sonderlich neu.

Becherer, Ewald; Schindler, Adolf E.

Endometriose – Ganzheitlich verstehen und behandeln

3. überarbeitete Auflage 2017, brosch., Kohlhammer Verlag; ISBN 978-3170298392

Das Buch „Endometriose Ganzheitlich verstehen und behandeln – Ein Ratgeber“ von Ewald Becherer und Adolf E. Schindler (Herausgeber) wurde 2017 für die 3. Auflage neu überarbeitet. In 26 Kapiteln beschreiben verschiedene Autor/innen die Behandlungsmöglichkeiten von Endometriose, wobei hier sowohl auf die Wege der Schulmedizin als auch auf ergänzende und alternative Therapie- und Diagnoseverfahren eingegangen wird. Im ersten Kapitel wird das Krankheitsbild der Endometriose sehr ausführlich beschrieben. Dies umfasst sowohl die verschiedenen Entstehungstheorien, Erscheinungsformen und typischen Symptome als auch Verlauf, Diagnostik, Häufigkeit und Schweregradeinteilung. Auffällig ist hier meines Erachtens, dass zwischen dem Auftreten der Symptome und dem Nachweis einer Endometriose in Deutschland im

Durchschnitt 6-10 Jahre vergehen. In der vorherigen Auflage wurde von 6 Jahren gesprochen. Dies spiegelt nicht eine besser informierte und informierende Ärzteschaft wider.

Diesem ersten Kapitel folgt die sehr ausführliche Darstellung der operativen und medikamentösen Therapieformen. Hier werden entsprechend der Lokalisation der Endometrioseherde die chirurgischen Möglichkeiten und eventuelle Komplikationen erläutert. Außerdem wird die Sinnhaftigkeit einer Hormonbehandlung vor bzw. nach einer OP diskutiert und was hinsichtlich des Rückfalls bei Endometriose beachtet werden muss.



ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG DEUTSCHLAND E.V.

Die Betrachtung der medikamentösen Therapie wird unterteilt in die Gabe von Gestagenen (Gelbkörperhormone), GnRH-Analoga (Gonadotropin-Releasing-Hormon-Analoga, kurz GnRHa), kombinierte hormonale Kontrazeptiva („Antibaby-Pille“) und die Schmerztherapie. Sehr interessant finde ich, dass in dieser Auflage das Thromboserisiko verschiedener Pillen verglichen wird und sehr ausführlich die verschiedenen Arten von Schmerzmitteln besprochen werden.

Im Kapitel zur Therapie von chronischen Schmerzen wird erläutert, wie Schmerzen überhaupt entstehen, welchen Sinn diese haben und warum diese chronisch werden können. Ebenso wird kurz auf die medikamentöse Schmerzbewältigung eingegangen, aber auch komplementäre Therapieverfahren angesprochen, welche auf den folgenden Seiten des Ratgebers näher erläutert werden. Den alternativen Behandlungsansätzen vorangestellt ist der wissenschaftliche Blick auf eben diese, mit dem Hinweis, dass Betroffene den allgemein empfohlenen Angeboten gegenüber kritisch sein sollten, da die meisten Empfehlungen nicht durch Studien bewiesen sind.

In den folgenden Kapiteln werden nun diese unterschiedlichen alternativen Therapiemöglichkeiten sehr umfassend erläutert. Es beginnt mit der Neuraltherapie, in welcher beschrieben wird, wie Nervenbahnen beruhigt und Entzündungen gehemmt werden können. Die Klassiker Physiotherapie, Osteopathie und Phytotherapie fehlen ebenso wenig wie Homöopathie und Traditionelle Chinesische Medizin. Mir selbst unbekannte Therapieformen wie Hypnotherapie und Energetische Psychologie erhalten ebenso einen Platz in diesem Ratgeber wie die Systemische Autoregulationstherapie.

Zwei Kapitel widmen sich ausführlich der Ernährungstherapie bzw. den Umweltfaktoren, wie beispielsweise Umweltgifte, welche Hormonwirkung besitzen. Weiterhin wird auf die psychosozialen Belastungen, das Schmerzerleben und der meist dazugehörigen Ängste der Endometriose-Erkrankung eingegangen und Hilfestellung bezüglich der verschiedenen Psychotherapieverfahren gegeben. In zwei weiteren Kapiteln wird auf die positive Wirkung der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness Based Stress Reduction, kurz MBSR) und Yoga bei chronischen Schmerzen eingegangen. Die Möglichkeiten der Selbstheilung werden ebenso erläutert. Im folgenden Kapitel werden kurz und knapp die Indikationen und Ziele einer Rehabilitation zusammengefasst und erklärt, was eine Anschlussheilbehandlung ist. Weiterhin werden die Leistungen aus der Sozialversicherung (Gesetzliche Kranken- und Rentenversicherung, Versorgungsverwaltung) erläutert. Zu guter Letzt steht noch das Thema Kinderwunsch im Fokus, wobei darauf eingegangen wird, in welcher Form Endometriose-Betroffene in Ihrer Fruchtbarkeit eingeschränkt sind und welche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Dieser Einblick wird uns sowohl von einem Frauenarzt bzw. einer Reproduktionsmedizinerin als auch von einer Heilpraktikerin gewährt.

Im Vergleich zur 2. Auflage dieses Ratgebers sind die Kapitel 18: „Auf der Suche nach Ganzheitlichkeit“ und Kapitel 23: „Selbsthilfegruppen und Internet“ entfallen. Alles in allem möchte ich diesen Ratgeber allen Endometriose-Patientinnen wärmstens an Herz legen. Er ist verständlich geschrieben und gibt eine Zusammenführung der verschiedenen Sichtweisen und Behandlungsmöglichkeiten der Endometriose. Wie der Autor E. Becherer im letzten Kapitel „Den eigenen Weg finden“ abschließend sagt, muss jede von Endometriose betroffene Frau für sich selbst herausfinden, was sie behandeln möchte: Sollen anatomisch fassbare Endometrioseherde, der Schmerz oder evtl. die Manifestation eines Leidens im ganzheitlichen System von Körper, Seele und Geist therapiert werden? Dieser Ratgeber erlaubt persönliche Behandlungsziele festzulegen und darauf aufbauend individuell einzelne Therapiemöglichkeiten auszuwählen bzw. miteinander zu verbinden. Er stärkt die Eigenkompetenz einer jeder Betroffenen und ihre Gesundheit.

von Hoerschelmann, Nicole

Endometriose Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen Gesundheitsfördernden Umgang mit Stress

Ein Erfolgsbericht, 1. Aufl. 2011, Diametric Verlag; ISBN 978-3-938580-21-9

Stand August 2022

Bitte nicht weitergeben, die Rezensionen wurden von Mitgliedern für Mitglieder der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. geschrieben. Vielen Dank!



ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG DEUTSCHLAND E.V.

Ein Ratgeber, dessen vollmundiger Titel hält, was er verspricht! Den besten Beweis hierfür liefert die Autorin selbst, die ihr Konzept erfolgreich an sich und anderen Schmerzpatienten erprobt und verfeinert hat. Ihr Erfolgsrezept mag logisch und einfach klingen, doch weil bekanntlich eine große Lücke zwischen Erkenntnis und dementsprechendem Handeln klafft, nimmt sie sich gerade dieser Diskrepanz an und zeigt Schritt für Schritt die Integration ihres Konzepts in den Alltag auf. Dabei geht sie konsequent systematisch vor und resümiert zunächst, und zwar auf allgemeinverständliche Art, die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Theorie, Diagnose und Behandlung der Endometriose. Hier leistet sie bereits erste integrative Arbeit, indem sie die medizinischen Ergebnisse um die ganzheitlichen und vor allem auch persönlichen Erfahrungen ergänzt und wie nebenbei alles, was sie anspricht, auswertet und auf die Tauglichkeit hin überprüft. Dabei kann sie auch auf ihre Erfahrungen als Psychologin in der Therapie von Schmerzpatienten zurückgreifen, mit denen sie erfolgreiche Bewältigungsstrategien entwickelt hat. Besonders hervorzuheben und zum Nachmachen empfohlen sei an dieser Stelle der Notfallkoffer für chronisch Schmerzgeplagte: Wenn der Schmerz wieder einmal überwältigend zu sein scheint und die Sinne vernebelt, greife man in das Set des in guten Zeiten geschnürten Gegenpakets und erinnere sich an die Zeit des Davor und Danach mithilfe der Wundenleckereien. Das vielleicht Wertvollste, was der Ratgeber im Umgang mit der Krankheit vermittelt, ist die (jedoch nicht positivistische) Ermutigung zur Selbstverantwortung und zum souveränen Austritt aus der Opferrolle. So gilt die Empfehlung, den Blick eben nicht auf das geheilt werden von der Krankheit zu lenken, sondern sich selbst produktiv und selbstbestimmt auf die Faktoren zu konzentrieren, die einen heilsamen Umgang mit der Krankheit fördern. Ein authentischer Appell an die Selbstwirksamkeit und die Selbstheilungskräfte jeder Betroffenen! Denn so wie es nicht DIE eine Theorie zur Entstehung von Endometriose gibt, gibt es auch nicht DIE eine zu ihrer Heilung – und wo die Medizin (noch) versagt, müssen zusätzlich andere, ältere Weisheiten reaktiviert werden, deren Schlüssel nur in einem selbst liegen. Allein damit vermag sich der Fokus von dem „fehlerhaften“ Organ hin auf den wie-zu-heilenden Fokus verschieben. Neben dem kognitiven Aspekt (die Überprüfung krankmachender Einstellungen und nicht zuträglicher Abarbeit von Stress) darf auch ein konkret materieller bei der Selbsttherapie nicht fehlen: Nach dem Motto „du bist, was du isst“ sollte die eigene Ernährung und deren Einfluss auf das Verdauungs-, Hormon- und Immunsystem des Körpers unter die Lupe genommen werden, um schließlich alles nachweislich Blähende, Übersäuernde und industriell Behandelte konsequent aus dem Speiseplan zu verbannen. Für den neuen Speiseplan sowie zur weiteren Unterstützung gibt es gleich im Anschluss einige Rezepte und Bücher mit an die Hand. Insgesamt ein absolut empfehlenswerter Ratgeber, der leicht lesbar, glaubwürdig, verständlich und gut strukturiert ein „alltagstaugliches Schmerzbewältigungs-Programm“ der Endometriose anbietet und durch den eigenen „Erfolgsbericht“ Lust auf Nachahmung macht!

Kaiser, Britta; Korell, Matthias

Endometriose und Ernährung

2. Aufl. 2013.; geb. Ausgabe; Müller & Steinicke Verlag; ISBN 978-3875691849

Dieses gliedert sich in zwei große Teile.

Der erste, welcher von Matthias Korell verfasst wurde, betrachtet Endometriose aus medizinischer Sicht: Symptome, Therapiemöglichkeiten, psychische Auswirkungen der Krankheit, Kinderwunsch etc. werden zur Sprache gebracht und detailliert beleuchtet. Dies geschieht stets mit der Prämisse, verständlich zu erklären, und mit viel Empathie für die Leserin / den Leser. Der Autor schafft es, einen umfassenden Überblick über die Krankheit zu geben mit all ihren Facetten.

Dieser erste Teil des Buches ist daher nicht nur für Patientinnen lesenswert und hilfreich, sondern auch für Partner, Familienangehörige und Freunde von Endometriose-Patientinnen – vorausgesetzt, diese sind zu einer Lektüre bereit.

Im zweiten Teil des Buches – verfasst von Britta Kaiser – dreht sich alles um die Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM). Während zunächst die Grundzüge der TCM erklärt werden,

Stand August 2022

Bitte nicht weitergeben, die Rezensionen wurden von Mitgliedern für Mitglieder der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. geschrieben. Vielen Dank!



ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG DEUTSCHLAND E.V.

findet danach eine Verquickung mit den medizinischen Aspekten des ersten Teils statt. Das Ergebnis ist eine konkrete Hilfestellung für Endometriose-Patientinnen, die keineswegs dogmatisch zu verstehen ist! Kaiser geht es vor allem darum, dass ihr Konzept lesbar und alltagstauglich ist. Denn, so schreibt sie, „ein noch so ausgeklügeltes System [...] nützt Ihnen nichts, wenn es schon daran scheitert, dass Sie die angegebenen Lebensmittel nicht vertragen, nicht mögen oder mehrere Stunden mit deren Beschaffung und Zubereitung zubringen müssen.“ Dieser erfrischende Pragmatismus führt dazu, dass man sich als Leser sehr ernst genommen und verstanden fühlt. Frau Kaiser – selbst Betroffene – spricht häufig in der Wir-Form, was noch mehr Nähe schafft. Bevor in einem kleinen Rezeptteil diverse Gerichte für die entsprechenden Tageszeiten vorgestellt werden, gibt Kaiser allgemeine TCM-Ernährungshinweise, die sich als günstig erwiesen haben. Zum Beispiel mindestens zwei-, besser dreimal am Tag warm zu essen, eher warmes Wasser als kaltes zu trinken, wenig Fleisch zu sich zu nehmen, stattdessen viel Gemüse und Getreide. Daneben findet sich ganz Handfestes wie eine Gegenüberstellung von „günstigen“ und „ungünstigen“ Nahrungsmitteln, deren „Austausch“ recht simpel ist – man muss es eben nur wissen – und tun. Der Aspekt des Tuns ist es auch, der das Buch großartig macht. Die Erkenntnis ist: Ich habe Endometriose und kann selbst etwas tun. Und zwar jeden Tag, wenn ich esse.

Liel, Martina

Endometriose und Psyche

Ursachen, Auswirkungen und Bewältigungsstrategien

2021; Taschenbuch, Komplett Media GmbH; ISBN 978-3831205905

Das Inhaltsverzeichnis regt bereits zum Schmunzeln an, denn als Endo-Betroffene findet man sich bereits dort schon in einigen Dingen wieder.

Das Buch gibt einige Einblicke in unsere Endo-Welt die mir bisher, in diesem Ausmaß, noch nicht bekannt waren. Laut Studien sind 86,5 Prozent der Endometriose Patienten von einer Depression betroffen, 32,7 Prozent sogar von starken Depressionen. 87,5 Prozent leiden an einer Angsterkrankung.

Dies nicht, weil wir in Selbstmitleid zerfließen oder keine Willensstärke haben, sondern wahrscheinlich erleiden wir vornehmlich an Depressionen und Ängsten, weil wir eine Entzündungskrankheit haben. Das britische Gesundheitssystem führt Endometriose auf der Liste der schmerzhaftesten Erkrankungen überhaupt. Was ich am schlimmsten finde ist, wie sehr in dem Buch deutlich hervorgeht, dass wir von Ärzt*innen und unserer Umgebung, leider noch viel zu oft, nicht ernst genommen werden.

Die Forschung im Bereich von Männer-krankheiten wird so viel ernster genommen als bei uns Frauen, das muss sich ändern. Die Kampagne Endo-Politisch engagiert sich für einige interessante Themen in Bezug auf die Möglichkeit von Homeoffice im Bereich des Arbeitsplatzes oder in der Ausbildung, die Ermöglichung von telefonischen Krankschreibungen und die Einführung von Teilzeit-Krankschreibungen. Das alles wäre für uns ein Grund zum Aufatmen!

Im Buch wird auch angesprochen, dass das Thema Geschlechtsverkehr leider oft aufgrund von Schmerzen zu kurz kommt. Die Weltgesundheitsorganisation hat ein befriedigendes und sicheres Sexualleben mittlerweile sogar zum Menschenrecht erklärt. Schade ist, dass kaum ein Arzt dieses Tabuthema (leider immer noch) anspricht, und man sich damit oft alleine gelassen fühlt.

Es wird empfohlen sich psychologische Unterstützung zu suchen, allerdings ist es nicht einfach einen Therapeuten zu finden, der sich dann im besten Fall noch mit Endometriose auskennt. Alles andere wäre dann in meinen Augen doch auch wieder nur jemand der einem zwar zuhört, aber sich mit der Materie an sich eigentlich nicht auskennt.

Die Idee mit dem Schmerztagebuch fand ich ganz wunderbar und total hilfreich, denn man soll bestenfalls täglich seine Beschwerden oder auch was man unternommen hat, oder einem gutgetan hat, eintragen um dann zu schauen, ob sich gewisse Verhaltensmuster zu erkennen geben.

Es wird eine Verbindung zwischen Endometriose und traumatischen Ereignissen hergestellt, die schon im Kindesalter entstanden sein können. Erst Jahre später kommen sie an die Oberfläche, und werden dann

Stand August 2022

Bitte nicht weitergeben, die Rezensionen wurden von Mitgliedern für Mitglieder der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. geschrieben. Vielen Dank!



ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG DEUTSCHLAND E.V.

durch Momente des Loslassens greifbar. Die Rede ist auch von einem Flashback, dies sind konservierte Bilder des traumatischen Erlebnisses die durch Dissoziation weggedrückt wurden und plötzlich in das Bewusstsein schießen. Achtsamkeitsübungen helfen uns in Verbindung mit unseren Emotionen zu treten. Die Glaubenssätze und Gedankenmuster die wir haben, lassen sich durch Achtsamkeit gut realisieren. Wir sollten den Fokus auf die positiven Dinge legen.

Somatics habe ich noch nie zuvor gehört, es soll Yoga ähneln, sich gleichzeitig aber auch sehr davon unterscheiden. Es geht um die Verbindung zwischen Körper und Geist, die Bewegungen sind achtsam und langsam und können sogar, bei Bedarf, nur gedacht werden.

Yoga! Ich liebe es, man macht es aber viel zu selten. Im Buch wird von einer Yogalehrerin erzählt, die selbst betroffen und daher spezialisiert auf Endometriose-Patientinnen ist. Was Besseres kann uns eigentlich nicht passieren. Bei Moon-Yoga werden die verschiedenen Hormondrüsen angeregt, die ausgleichend auf das Hormonsystem als Ganzes wirken. Ich habe eine Yoga Einheit ausprobiert und es ist sehr zu empfehlen. Eine Gesundheitsberaterin berichtet von einem Test am Arm als Stressbarometer, es wird genau beschrieben wie man die Übung durchführen kann um zu testen wie hoch sein eigenes Stresslevel ist. Besonders beeindruckt bin ich von der Erzählung des Vagusnerv, es ist ein Hirn-nerv. Er verbindet das Gehirn mit dem Gewebe und den Organen und sendet und empfängt Signale. Er läuft durch den Kopf, Hals, Brust und den Unterleib. Einige Funktionsstörungen des Vagusnervs können Zähneknirschen, Kloß im Hals, Ängstlichkeit oder Allergien sein. Es gibt hilfreiche Tipps wie man selbst den Vagusnerv stimulieren kann, Dinge wie, kalte Dusche oder kaltes Wasser ins Gesicht spritzen, Wechselatmung oder den Katzenbuckel machen, sollen helfen sich wieder zu entspannen.

Das Fazit, welches ich mitnehme ist, dass man ganz bewusst auf sein Inneres achten sollte.

Wir sollten nicht versuchen permanent anderen Menschen gegenüber alles richtig bzw. alles recht machen zu wollen. Entscheidend ist sich selbst wichtig zu nehmen und auf seine Bedürfnisse zu achten.

Vielen Dank für den ganz wunderbaren Einblick in unsere gemeinsame Welt der Endometriose, man lernt immer dazu und man sollte nie aufhören achtsam mit seinen Körper und mit seinen Geist umzugehen.

Wilken, Anna

In der Regel bin ich stark. Endometriose

Warum wir unsere Unterleibsschmerzen ernst nehmen müssen!

1. Aufl. 2019; brosch.; Eden-Books; ISBN: 978-3959102285

Anna Wilken ein Model, die genauso eine von uns ist; #1in10. Sie hat mithilfe ihrer Co-Autorin Saskia Hirschberg und dem Fachlichen Know-How von Frau Dr. Mechsner (Charité Berlin) ein biografisches Sachbuch geschrieben. Das Buch ist eine gute Mischung aus einem (Krankheits-) Tagebuch und Ratgeber. Anna schreibt offen, ehrlich und vor allem mit einer ordentlichen Portion Humor über die körperlichen und emotionalen Folgen der Endometriose. In Info-Boxen erklärt Dr. Mechsner ausführlich die fachlichen Aspekte der Erkrankung. Anna schreibt: „Ich möchte euch Endosisters zeigen, dass keine von euch allein ist. Wir sitzen alle im selben Boot, auch wenn die Krankheit bei jeder anders ausgeprägt ist. Aber am Ende des Tages wollen wir alle mehr Verständnis – von unserer Familie, dem Partner, unseren Freunden, dem Arbeitgeber und von manchem Arzt. „Ebenfalls findet man im Buch immer wieder Geschichten anderer Endometriose-Betroffenen, die ihre Erfahrungsberichte für das Buch zur Verfügung gestellt haben. Dies rundet das Buch ideal ab, das Buch ermöglicht einen allumfassenden Einblick in die Krankheit Endometriose und ihre Auswirkungen. Zudem liest man im Buch wie Anna ihre Krankheit lernt zu akzeptieren und man merkt sehr gut den Wendepunkt von der Ablehnung zur Akzeptanz auch im Schreibstil.

Toll sind ebenso die vielen Verweise auf weitere Bücher, Internetquellen und Apps die sich für die Bekanntheit der Endometriose einsetzen und Betroffenen helfen. Von Lachen bis Weinen habe ich beim Lesen alle Emotionen durchlebt und habe am Ende das Buch mit einem Lächeln beiseitegelegt. Es wurde einfach noch einmal klar, dass wir nicht allein sind. Gerade gemeinsam sind wir stark.

Stand August 2022

Bitte nicht weitergeben, die Rezensionen wurden von Mitgliedern für Mitglieder der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. geschrieben. Vielen Dank!



Helen, Johanna

Leben mit einem Chamäleon

Endometriose - mehr als nur Bauchschmerzen

1. Aufl. 2011, Taschenbuch, Shaker Media; ISBN 978-3-86858-649-7

Die Autorin und Betroffene Johanna Helen steht repräsentativ für die jährlich 30.000 an Endometriose Neuerkrankten in Deutschland und für den mühsamen und leider oftmals auch demütigenden Weg durch den Ärztedschungel bis hin zum empirisch gesicherten Diagnosebefund, der dem Leiden endlich seinen Namen gibt. Wer so zum ersten Mal mit der Diagnose Endometriose konfrontiert ist und noch nicht ahnt, das da auf sie zukommt, für die ist Helens Eigenbericht als typische Leidensgeschichte informativ, ähneln sich doch die jeweiligen Stationen des Prozesses bei vielen Betroffenen. So nimmt uns die Autorin mit auf den Weg bis zur Diagnosestellung, wir erleben die Ängste und Hoffnungen vor der ersten Operation, begleiten sie danach zur Reha. Der Schock eines relativ schnell auftretenden Rezidivs lässt Helen verstärkt nach alternativen, naturheilkundlichen Wegen suchen, Burnout und psychische Belastung führen Sie schließlich in eine psychosomatische Klinik, wo die Auseinandersetzung mit Glaubenssätzen und eingefahrenen Verhaltensmustern zu neuen Erkenntnissen und einem anderen Umgang mit der Erkrankung und ihren Auswirkungen auf den Alltag führt. Der erste Teil des Buches ist ein Erfahrungsbericht über den eigenen Weg, erinnert manchmal auch an Tagebuchnotizen und lässt uns teilhaben an Ängsten, Befürchtungen, am Mut und der Suche nach dem eigenen Weg der Autorin. Im zweiten Teil des Buches stellt die Autorin möglichst viele alternative Heilungskonzepte vor und berichtet über ihre eigenen Erfahrungen damit („ich möchte Werbung für die ganzheitliche Betrachtungsweise der Endometriose machen!“). Außerdem kommen Therapeutinnen selbst zu Wort, die prägnant ihre Therapieangebote vorstellen. So entsteht ein guter Überblick, der von Ernährung über Traditionelle Chinesische Medizin, Imaginationenverfahren, Cranio Sacral Therapie bis zu Psychotherapie reicht und der anregt, einzelne Methoden selbst auszuprobieren oder sich intensiver damit zu beschäftigen. Die strenge Trennung zwischen Schul- und Alternativmedizin, zwischen seelischem und körperlichem Leid wird wohlthuend aufgebrochen.

Der Autorin ist ein gut lesbares und emotionales Buch gelungen, das – gerade für „Neulinge“ - alle nötigen Stichpunkte für die erfolgreiche Eigenrecherche liefert und Mut macht, den eigenen Weg zu gehen.

Liel, Martina

Nicht ohne meine Wärmflasche

Leben mit Endometriose Diagnostik - Therapie - Ganzheitlicher Ansatz

Komplett-Media Verlag 2017, ISBN 978-3831204366

»Nicht ohne meine Wärmflasche« ist wohl leidlich und leider unvermeidlich Credo vieler Endometriose-Patientinnen. Mit eben diesem Titel legt Martina Liel ein sehr persönliches Buch vor, das aus Sicht einer Betroffenen geschrieben ist. Dabei kommen die Schlagworte des Untertitels „Diagnostik, Therapie, ganzheitliche Ansätze“ in diesem Werk nicht zu kurz. So verbindet Liel ihre ganz persönliche Endometriose-Geschichte mit sehr fundiert recherchierten Meinungen von Ärzt*innen, Therapeut*innen und anderer von der Erkrankung Betroffener. Das macht die erst sehr persönlich anmutende Berichterstattung einer Betroffenen gleichzeitig auch zu einem sehr informativen Buch über die Erkrankung selbst mit vielen Hinweisen, Links und umfangreichen Glossar. Dabei spricht sie auch Themen an, die in manch andere Lektüre zur Endometriose unausgesprochen geblieben sind – Geburt nach Endometriose-OP, Endometriose als Erkrankung ohne Lobby sowie auch das Thema Endometriose und Psyche.

Der Gegenstand der Endometriose und ihrer potentiellen Begleiterkrankungen fand ich dabei besonders spannend, da für mich die These der Erkrankung als Symptom einer Mastzellerkrankung ein komplett neues war. Beim Lesen sticht ihr Humor immer wieder hervor und zeigt sich auch schon an den Kapitel-Namen wie



bspw. 'Homöopathie – ich geb mir das Kügelchen!'. Dieser Sprachstil lässt das doch sehr leidvolle Thema des Lebens mit Endometriose für den Moment etwas leichter werden, sodass ich das Buch in einem Zug und mit Wärmflasche auf dem Bauch gelesen habe und immer wieder für mich selbst bestätigend Nicken musste. „Diese Frau spricht mir aus der Seele“, habe ich dabei mehr als einmal gedacht. Die wissenschaftliche Seite der Endometriose beleuchtet sie dabei immer wieder umrahmt von ihrer eigenen Geschichte und beleuchtet dabei Themen wie Symptomatik, Diagnostik und Ursachen der Erkrankung wie auch schulmedizinische und ganzheitliche Ansätze zum Umgang mit dieser gut verständlich und gleichzeitig äußerst informativ. Martina Liel schafft mit ihrem Buch einen gelungenen Spagat zwischen ihrer eigenen Betroffenheit, ihrer eigenen oftmals negativen Erfahrungen des Nichtverstandenwerdens und ihrer nicht nur körperlichen Schmerzen und einem Mut machen anderer Endometriose-Patientinnen.

Koppe, Angelika

Selbsteilung bei Endometriose nach der Methode Wildwuchs

mit Beispielen aus der Praxis (mit CD)

2013; Nymphenburger Verlag; ISBN 978-3-485-01401-4

Endometriose - Glaube an deine Fähigkeit, dich selbst zu heilen. Wie geht das?

Das erklärt die Autorin, Angelika Koppe anhand der von ihr entwickelten Methode Wildwuchs. Eine Coachingform, welche Anleitungen zur Schulung der eigenen Selbstheilungskompetenz vermittelt. Das Buch beinhaltet viele Beispiele aus ihrer Arbeit mit betroffenen Frauen, die ihre Erfahrungen mit der Methode Wildwuchs schildern. Im Buchumfang enthalten ist eine CD, besprochen mit Visualisierungen für das mentale Training zu Hause. Das Buch gliedert sich in fünf Teile, von denen drei Teile praxisorientiert Wege der Selbstheilung aufzeigen, konkret nach der Methode Wildwuchs. Die anderen Teile (Teil I und Teil IV) beschreiben zum einen Grundlagen der Selbstheilungsarbeit, Teil IV beschäftigt sich ganz mit dem Thema Operationen und "das Trauern als heilsamer Prozess." Zum Ende des Buches findet die Leserin/der Leser ein Wutkultur-Training. Es lädt dazu ein, den Umgang mit der eigenen Wut zu hinterfragen und liefert Ansätze, einen neuen, möglicherweise gesünderen Umgang mit ihr zu üben. Damit es der Leserin/dem Leser leichter fällt zu verstehen, wie das Wildwuchs Coaching funktioniert, beschreiben betroffene Frauen, wie sie mithilfe der Methode gelernt haben "in ihren Körper zu reisen", ihre Erkrankung anzusehen und zu verstehen, was der eigene Körper braucht, um gesund zu können. Sie schildern in der Nachbetrachtung auch, welche Veränderungen sie in ihrem Leben vorgenommen haben, welche Glaubenssätze und Gewohnheiten sie aufgegeben oder neu justiert haben. Ganz konkret, wie die Methode Wildwuchs ihr Leben bereichert/verändert hat.

Teil V beschäftigt sich dann mit der konkreten Umsetzung: Wie wende ich Wildwuchs an? Ausführlich werden die einzelnen Schritte der Selbstheilungsarbeit beschrieben. Diese kann sich die Leserin/der Leser entweder im Buch anlesen oder sich auf der CD anhören. Alles fängt an mit der "Definition einer Vision/eines Herzenswunsches, z. B. Das Wiedererreichen von Lebensqualität plus dem festen Glauben daran. Die Visualisierung ist charakterisiert durch eine intensive Körperreise hin zur Erkrankung, zum Schmerz. Das Buch/die CD liefern Hilfestellungen, wie beispielsweise austeigende Bilder gedeutet werden können. Den Abschluss bildet die Erstellung eines individuellen Gesundheitstrainings (eine Anleitung findet sich im Buch): Eine Zusammenfassung der erkundeten Disbalancen mit konkreten Gegen-Maßnahmen. Zum Beispiel den Bauch wärmen, Yoga/Pilates gegen den inneren Druck praktizieren, sich Inseln der Ruhe in seinen Alltag zu schaffen. Aber auch mögliche Veränderungen von Lebensumständen, z.B. Veränderungen im Beruf oder in Beziehungen. Diese "Achtsamkeitsübungen" werden dann mindestens vier Wochen lang angewendet.



Steinberger, Kathrin

So leben wir mit Endometriose

Der Alltag mit der chronischen Unterleibserkrankung: Begleitbuch für betroffene Frauen, ihre Familien und medizinische Ansprechpartner

1. Aufl.; Taschenbuch; Edition Riedenburg; ISBN 978-3-902647-37-5

Die Autorin, selbst Betroffene, erhielt 2007 die Diagnose, ist nach zwei Operationen heute beschwerdefrei, hat zwei Kinder und engagiert sich seit 2008 in der österreichischen Endometriose-Selbsthilfe. Sie hat u.a. Literaturwissenschaft und Germanistik studiert und ist als freie Autorin tätig. In diesem 358 Seiten starken Buch fasst sie alles zum Thema Endometriose zusammen, was für Betroffene wissenswert ist. Dabei hat sie sich medizinische Unterstützung u.a. durch Prof. Keckstein geholt, und das Geleitwort wurde von Prof. Schweppe verfasst. Der medizinische Laie kann sich eingangs über den Umgang mit medizinischen Fakten aus Studien informieren, um Forschungsergebnisse beurteilen zu können. Der weibliche Organismus und der Zyklus werden dargestellt, um dann die Erkrankung der Endometriose zu erläutern. Detailliert werden die Entstehungstheorien erklärt, wobei interessante Fakten zu Umwelteinflüssen benannt werden. Die Autorin bezieht sich sowohl auf die Leitlinien zur Endometriosebehandlung als auch auf die Gefühle der Patientinnen. Dies ist ein wohlthuender Unterschied zu medizinischen Büchern zum Thema. Stellenweise wird eine ärztliche kritische Sichtweise spürbar, wobei die Autorin gleichzeitig auf die Eigenverantwortung der Patientin verweist. Wichtige Informationen zu den Operationstechniken werden mit Vor- und Nachteilen dargestellt. Ebenso geht die Autorin auf Auswirkungen der Erkrankung in Partnerschaft und Beruf ein, stellt Therapiemethoden auf psychosozialer Ebene vor, thematisiert Kinderwunsch, Schwangerschaft und den Einfluss von Ernährung. Ein weiteres spannendes Kapitel setzt sich mit Endometriose in Kultur, Gesellschaft und Medizin auseinander und stellt prominente Betroffene vor. Was dieses Buch besonders macht, sind die Interviews mit 100 betroffenen Frauen, in denen diese ihr Leben mit Endometriose schildern. Darunter finden sich Frauen mit ungesicherter Endometriose, Frauen mit einer Operation bis hin zu Frauen mit sieben und mehr Operationen. Also keine leichte Kost, aber Endometriose ist es auch nicht. Abschließend finden sich Beiträge von GastautorInnen, unter anderem auch ein sehr einfühlsamer Beitrag eines betroffenen Partners mit dem Titel "Wie Mann mit Endometriose lebt". Dieses Buch stellt umfassend aber sehr lesenswert alles Wissenswerte für Betroffene und Angehörige dar und sollte von Endometriosebetroffenen und auch von Ärzten gelesen und als Nachschlagewerk genutzt werden. Es macht uns zu Expertinnen für unsere Erkrankung und verhilft uns zu einem besseren Verständnis in vielen Bereichen, in denen uns die Erkrankung trifft.

Vielen Dank dafür.