



## Literatur zu Endometriose

### INHALTSVERZEICHNIS

<i>Endometriose – Die unterschätzte Krankheit</i> .....	1
<i>Endometriose als Wegweiser</i> .....	2
<i>Endometriose – Ganzheitlich verstehen und behandeln</i> .....	3
<i>In der Regel bin ich stark. Endometriose</i> .....	4
<i>Selbstheilung bei Endometriose nach der Methode Wildwuchs</i> .....	6
<i>Leben mit einem Chamäleon</i> .....	6
<i>So leben wir mit Endometriose</i> .....	7

Prof. Dr. Sylvia Mechsner

### ***Endometriose – Die unterschätzte Krankheit***

1. Aufl. 2021; geb. Ausgabe; 213 S.; ZS - Verlag der Edel Verlagsgruppe; ISBN 978-3965841611; 24,99€  
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 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.

Kurz und knapp: Endometriosebetroffene sollten dieses Buch gelesen haben.



Claudia Christina Ott

### **Endometriose als Wegweiser**

Mein Weg mit Endometriose, Fibromyalgie und einer komplexen PTB

1.Aufl. 2020, 212 S., Taschenbuch, Books on Demand, ISBN: 978-3751931793, 16,90€

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 entschieden, 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.

Ich habe das Buch innerhalb kurzer Zeit auf dem Sofa gelesen und danke Frau Ott für so tiefgreifende Einblicke in ihr Leben. Es ist eine Bereicherung und gibt mir die Kraft weiterzumachen.

Keckstein, Jörg

### **Endometriose - Die verkannte Frauenkrankheit!?**

Diagnostik und Therapie aus ganzheitsmedizinischer Sicht

Mitautoren u. a. Dr. med. Anja Maria Engelsing, Johanna Wolf, Prof. Dr. med. Gerhard Leyendecker,

Stand 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.

Dr. med. Christiane Niehues, Dr. med. Ansgar Römer, Prof. Dr. med. Karl-Werner Schweppe, Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V., 6. Aufl. 2010, brosch, 192 S., Diametric Verlag; ISBN 978-3-935580-17-2; € 21,90  
Im Umgang mit der Komplexerkrankung Endometriose mit ihrem oft chronisch schmerzhaften Verlauf und den weitreichenden psychosozialen Folgen auf das Leben der betroffenen Frauen ist eine ganzheitliche Sicht notwendig, die die Lebensqualität und nicht nur das „Funktionieren“ berücksichtigt. Durch Wissen und Eigenkompetenz können Frauen lernen, mit einer chronischen Endometriose gut zu leben und sich eine optimale Behandlung zu sichern. Welche diagnostischen und therapeutischen Verfahren heute zur Verfügung stehen und wie alternative Heilmethoden der TCM, der Homöopathie und eine moderne Rehabilitation bei der Schmerzbewältigung helfen können, wird in diesem Buch von Endometriose-Spezialistinnen und –Spezialisten patientinnenorientiert beschrieben. Ergänzend werden Fruchtbarkeitsstörungen und ihre Behandlung thematisiert und Aspekte der Selbsthilfe aufgezeigt. Mit praktischen Tipps und Informationen der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Becherer, Ewald; Schindler, Adolf E.

### **Endometriose – Ganzheitlich verstehen und behandeln**

2. überarb. Aufl. 2010 brosch., 256 S.; Kohlhammer Verlag; 978-3-17-020342-6; € 22,00

Der Ratgeber beschreibt die Erkrankung und ihre schul-medizinischen Therapieformen sowie darüberhinausgehende Behandlungsmöglichkeiten, wie beispielsweise Traditionelle Chinesische Medizin, Homöopathie, Phytotherapie und Ernährungsmedizin. Er geht auf psychosomatische sowie sozial-medizinische Aspekte ein und entwirft einen integrativen Behandlungsansatz. In 26 Kapiteln gehen verschiedene Expertinnen u. a. auf folgende Themen ein: verschiedene Formen der Schmerztherapie; Informationen zur Fruchtbarkeit und Möglichkeiten der Kinderwunschbehandlung; Psychosomatik, Psychotherapie; Kinesiologie; Entspannungsverfahren und Yoga; Ernährungstherapie, Umweltmedizin.

von Hoerschelmann, Nicole

### **Endometriose Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen Gesundheitsfördernden Umgang mit Stress**

Ein Erfolgsbericht - 1. Aufl. 2011, brosch., 143 S., Diametric Verlag; ISBN 978-3-938580-21-9; € 21,90

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



## ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG DEUTSCHLAND E.V.

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, 296 S.; 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, 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.

Wilken, Anna

### **In der Regel bin ich stark. Endometriose**

Warum wir unsere Unterleibsschmerzen ernst nehmen müssen!

1. Aufl. 2019; brosch.; 272 S.; Eden-Books; ISBN: 978-3959102285; € 16,95



## ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG DEUTSCHLAND E.V.

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.

Liel, Martina

### ***Nicht ohne meine Wärmflasche***

Leben mit Endometriose Diagnostik - Therapie - Ganzheitlicher Ansatz  
Komplett-Media Verlag 2017, 224 Seiten, ISBN 978-3831204366, 18,99 €

»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 ÄrztInnen, TherapeutInnen 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 ihres 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)

Nymphenburger Verlag 2013, 224 Seiten, ISBN 978-3-485-01401-4, 22,99 €

#### **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 gesunden 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.

Helen, Johanna

### **Leben mit einem Chamäleon**

Endometriose - mehr als nur Bauchschmerzen

1. Aufl. 2011, Taschenbuch, 162 S., Shaker Media; ISBN 978-3-86858-649-7; 14,90€

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



## ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG DEUTSCHLAND E.V.

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, Imaginationsverfahren, 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 wohltuend 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.

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; 360 S.; Edition Riedenburg; ISBN 978-3-902647-37-5; € 29,90

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 wohltuender Unterschied zu medizinischen Büchern zum Thema. Stellenweise wird eine ärztekritische 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 Endometriosefrauen 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.