

Basistherapie bei Endometriose

Die ursächliche Entstehung von Endometrioseherden ist noch nicht abschließend geklärt. Einiges deutet aber darauf hin, dass Entzündungen eine Rolle spielen.

Zum einen entsteht durch die bereits vorhandenen Endometrioseherde, die genau wie die Schleimhaut der Gebärmutter zum Anfang des Zyklus abbluten und Gewebe abstoßen, viele kleine Entzündungsherde (die Schmerzen verursachen). Zum anderen könnten stille Entzündungen im Körper es begünstigen, dass sich Endometriumzellen außerhalb der Gebärmutter ansiedeln können, ohne vom Immunsystem vernichtet zu werden.

Daher ist eine wichtige Komponente der Rezidivprophylaxe nach einer operativen Entfernung der Herde die anti-entzündliche Ernährung.

Ernährung:

- Omega-3- Fettsäurenreich (hauptsächlich bestimmte Algen- und Fischarten), arm an Omega-6-Fettsäuren (Schweinefleisch, Sonnenblumenöl), Zucker meiden, tierische Produkte meiden (wenn, dann weißes Fleisch), Fertigprodukte meiden > viel frisches Gemüse, Saaten, Sprossen *antientzündlich!*
- Histaminarm
- Lectinarm: Lektine sind Fraßgifte in Pflanzen; vor allem in Weizen (weil am stärksten hochgezüchtet), aber auch in Dinkel, anderen Getreidearten und Hülsenfrüchten (Soja!) enthalten. Tipp: auf Sauerteigbrot mit langer Teigführung zurückgreifen, da Lektine darunter abgebaut werden – glutenarm
- Kalt gepresste Öle (Olivenöl, Leinöl), zum Braten Kokosöl
- Alkohol und Kaffee in Maßen
- Auf biologischen Anbau achten (Demeter, Bioland)!

Die Aufnahme von Dioxinen, Glyphosat und anderen Toxinen sollten vermieden werden.

Viel reines Wasser trinken, *dazu gehört Leitungswasser nicht!*

Ich empfehle als Aufbewahrung für Getränke und Lebensmittel Glas und Edelstahl. Plastik enthält oftmals Weichmacher, die östrogenartig wirken.

Aluminiumtrinkflaschen können bei kleinsten Beschädigungen innen (manuell oder durch die Säure in Säften) Aluminium abgeben. Das sollte unbedingt vermieden werden!

Eine Auflistung von stark und weniger stark belasteten Obst- und Gemüsesorten finden Sie hier:

<https://neovida.de/dirty-dozen-clean-15-pestizide-obst-gemuese/>

Auffüllen von Mikronährstoffen nach Bedarf (Vitamin D, C, B-Komplex, A, E, Zink, Selen, Molybdän, Mangan, Bor, Magnesium, Kalium, Calcium), nach Messung.

Zur Optimierung des Vitamin D-Spiegels:

1.000 I.E. täglich sind zwar schon mehr als die von der DGE empfohlene Menge, leider hinken diese offiziellen Gesellschaften den Forschungsergebnissen aber um Jahre hinterher. Hier empfehle ich eine Messung des aktuellen Wertes und eine individuell angepasste Dosierung.

Immunmodulation:

Hier stehen uns einige Stoffe aus der Natur zur Verfügung, z.B.
Curcumin – grüner Tee Extrakt – Omega-3- Fettsäuren – Resveratrol.

Eventuell kann es sinnvoll sein, die individuelle Wirksamkeit verschiedener anti-entzündlich wirksamer Substanzen mit einem speziellen Labortest herauszufinden.

Laboruntersuchungen auf stille Entzündungen und Immunungleichgewicht:

Darm: intestinales Mikrobiom, Stuhlflorauntersuchung, es spielt eine Candidabesiedelung bei Endometriose vermutlich eine Rolle

Immunsystem: hsCRP, TNF alpha, IL 6

Der dritte Baustein in meiner Behandlung basiert auf der optimalen Einstellung der Geschlechtshormone untereinander. Das wachstumsfördernde Hormon Östrogen sollte niedrig, Progesteron dafür hoch gehalten werden. Genau das wird ja auch über die Gestagenpille erreicht.

- meiden aller Xenoöstrogene aus der Umwelt (Nahrung, Kosmetika)
- Testung der Steroidhormone im Speichel
- Behandlung einer Östrogendominanz

Um den Körper von Altlasten (Umweltgifte, Schwermetalle, aber auch Zelltrümmer im Zwischenzellraum etc.) zu befreien, steht zu Beginn jeder Therapie bei mir als Basismaßnahme eine Ausleitung. Diese kann auf medikamentösem Wege (homöopathisch oder pflanzlich) oder mit manuellen Therapien (Schröpfen) geschehen.

Außerdem ist eine individuelle Darmsanierung dringend anzuraten, um den Therapieerfolg deutlich zu erhöhen.



Quelle: <https://www.istockphoto.com/de/search/2/image?family=creative&phrase=Bauch+Herz>