



Prof. Dr. Ingrid Gerhard
Dr. Barbara Rias-Bucher

MYOME *selbst heilen*

Richtig ernähren –
die natürliche Alternative
zu Pillen und OPs

**man
kau**

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. Dr Ingrid Gerhard und Dr. Barbara Rias-Bucher

Myome selbst heilen

Richtig ernähren – die natürliche Alternative zu Pillen und OPs

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-459-5

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-458-8, 1. Auflage 2018)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Josef K. Pöllath M.A., Dachau

Endkorrektur: Susanne Langer M.A., Germering

Cover/Umschlag: Manuela Hutschenreiter, X-Design, München

Bildredaktion: Dr. Barbara Rias-Bucher, Lydia Kühn

Layout, Satz und Bildbearbeitung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Shutterstock** Artamonov Yury (Titelbild Cover/Umschlag);

chainarong06 (Hintergrundbild Vor-/Nachsatz)

© **fotolia** 2, 126: sonyakamoz; 5, 34–35, 40–41, 44, 58, 61, 66–67, 74, 82, 83, 85, 90, 92, 101: okkijan2010; 6, 118–119, 121, 124, 125, 127, 132: Natasha Breen; 7, 111, 138–139: zaziedanslacuisine; 9: Jessmine; 11: emer; 13: Jezper; 14: pixelfreund; 17: janvier; 18: Scisetti Alfio; 19: photocrew; 21: Marina Lohrbach; 22–23: Floydine; 23: Elena Schweitzer; 24–25: Marek; 26: aboikis; 29: ramdannain; 30: Drobot Dean; 32: Contrail; 36: margo555; 37: annguyen; 38: Marty Kropp; 39: Peter Hermes Furian; 42, 94: Kitty; 43: kuvona; 47: ehaurylik; 48, 71: sarsmis; 49, 70, 107, 135: zi3000; 51: dziewul; 52: katkalang; 53, 63, 81, 161, 162: olepeshkina; 55, 60, 130: asab974; 56, 98: bit24; 57, 112, 113, 157: fahrwasser; 64: lily_rocha; 69: vanillaechoes; 72: rickegrant; 76, 116, 117: grinchh; 77, 80: lilechka75; 78, 89: Martin Turzak; 79: sugar0607; 86: zefirchik06; 96, 97: HLPhoto; 99: Peteers; 122: teleginatania; 123: Pawel Spychala; 128: zia_shusha; 129: Kati Finell; 131: Hetizia; 134, 158: tunedin; 137: 5ph; 144: bilderhexchen; 145: nedim_b; 156: Dar1930; 163: laperla_777; 171: tenkende

© **Barbara Rias-Bucher** 7 (unten), 46, 95, 102, 103, 104, 108, 109, 114, 141, 142, 147, 148, 149, 151, 153, 154, 155, 164, 165, 166, 169

Hinweis für die Leserinnen:

Die Autorinnen haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorinnen können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen und Rezepte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

INHALT

Vorwort Prof. Dr. Ingrid Gerhard . . .	8	Richtig essen bei Myomen	24
Vorwort Dr. Barbara Rias-Bucher . . .	10	Ernährungspraxis bei Myomen	31
Fragen und Antworten zum Myom . .	12	Zwölf Ernährungstipps bei Myomen	34
Mit Pflanzen heilen	18	Gute Lebensmittel bei Myomen . . .	36

FRÜHSTÜCK UND LUNCH



Tofu-»Rührei«	42	Tapiokapudding	52
Tofu-Frittata	43	Porridge mit Cranberrys	53
Bohnenpüree mit Pilzen	44	Reispudding mit Granatapfel	54
Rote-Bete-Püree	45	Gebackene Aprikosen	56
Curry-Kürbispüree	45	Melonenpizza	57
Avocado-Tomaten-Brote	46	Kichererbsen-Pancakes	59
Pilzbrötchen	47	Chai-Reis mit Schokolade	60
Rohkost-Sandwich	48	Quinoa und Kokos	61
Brote mit Algen-Pesto	49	Carobcreme	62
Sommerrollen	50	Obstbrote	65

SALATE UND HAUPTGERICHTE



Quinoa-Salat	68	Bunte Rohkostplatte	75
Gemüsespieße	70	Kichererbsensalat	76
Tomaten-Melonen-Salat	71	Brotsalat mit Tomaten	77
Salat mit Buchweizennudeln	73	Blumenkohl mit Granatapfel	78

INHALT

... Salate und Hauptgerichte

Gurkensalat mit Pflirsich	79	Gemüse mit Seidentofu	98
Auberginensalat	80	Gnocchi mit Gemüse	99
Hummus mit Tomatensalat	81	Nudelreis mit Gemüse	100
Tofuklößchen	82	Nudeln mit Linsen	102
Süßkartoffel-Curry	83	Kürbis-Fleckerl mit Tomaten	103
Gebackenes Gemüse	84	Hafer mit Sommergemüse	105
Hähnchen mit Gemüse	87	Auberginenschnitzel	106
Gewürzter Reis mit Gemüse	88	Pilzpfanne auf Salat	108
Wraps mit Erbsen	91	Gemüsepfanne mit Ei	109
Wakame-Bällchen mit Salat	93	Ravioli mit Lupinenschrot	110
Tofupflänzchen auf Gemüse	94	Chinanudeln mit Kohl	112
Tofu mit Mangold	95	Quinoa mit Ananas	113
Fischfilet mit Kartoffelbrei	96	Nudeln mit Tomatengemüse	115
Lachs mit Apfelsaft-Sauce	97	Kartoffelwedges	116
		Gemüsechips	117

Unsere Symbole helfen Ihnen bei der
Rezeptauswahl → Seite 33.



SUPPEN UND SMOOTHIES



Möhrensuppe	120	Süße Reissuppe	129
Gemüsesuppe	122	Sommertee mit Obst	130
Schnelle Minestrone	123	Juni-Bowle	131
Endiviensuppe	124	Grüner Smoothie	133
Süßkartoffelsuppe	125	Smoothie mit Spinat	134
Wintersuppe	126	Grünkohl-Birnen-Smoothie	135
Sommersuppe	127	Rote-Bete-Smoothie	136
Erdbeersuppe mit Tomaten	128	Grünes-Gemüse-Smoothie	137

BROT UND KUCHEN



Nussbrot mit Knoblauch	140	Kümmelherzchen	156
Toastbrot	143	Hirsekekse	157
Kräuterkekse	144	Früchtebrot	159
Cranberry-Kekse	145	Möhrenkuchen	160
Vollkornbrötchen	146	Buchweizen-Muffins	162
Matcha-Wakame-Schnitten	148	Vollkornrohrnudeln	163
Fünfkornbrot	149	Herbstlicher Obstkuchen	164
Tofubrot	150	Kuchen mit Kirschensauce	165
Dinkelbrötchen	152	Pfirsich-Heidelbeer-Kuchen	167
Kürbistorte	154	Apfelkompottkuchen	168
Paprikakuchen	155	Brottorte	170



Lust auf
etwas Neues?
Dann probieren Sie
doch die leckeren
Matcha-Wakame-
Schnitten auf
Seite 148 aus!

ANHANG	172
REZEPT- UND SACHREGISTER	173

VORWORT

Prof. Dr. Ingrid Gerhard

Myome sind die häufigsten gutartigen Tumoren der Frau. Das Erkrankungsrisiko steigt mit zunehmendem Lebensalter zwischen der Pubertät und den Wechseljahren. In diese Lebensphase fällt für viele Frauen auch der Wunsch nach einer Schwangerschaft. Da Frauen heute beim ersten Kind fast zehn Jahre älter sind als noch vor 50 Jahren (heute im Schnitt 31 Jahre, damals 22 Jahre), ist ihr Risiko, ein Myom zu haben, deutlich erhöht. Myome können nicht nur ein Schwangerschaftshindernis sein, sondern auch zu Komplikationen führen, wie Fehlgeburten, Frühgeburten, Schwierigkeiten während der Geburt.

Aber auch ohne Kinderwunsch können Myome sehr lästig werden. Am häufigsten und schlimmsten sind die stärkeren Blutungen in verkürzten Zeitabständen. Dabei geht dem Körper nicht nur viel Eisen verloren, sondern auch andere Mineralien, die ersetzt werden müssen. Es ist deshalb nicht verwunderlich, wenn besonders viele Frauen mit Myomen sich erschöpft und kraftlos fühlen und ihren Alltag nur mit äußerster Kraftanstrengung bewältigen können.

Was würden Sie dafür geben, wenn Sie das Wachstum von Myomen selbst bremsen könnten?

Forschungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass neben seltenen genetischen Ursachen vor allem Lebensstilfaktoren eine bedeutende Rolle für die Entwicklung von Myomen spielen:

- * Übergewicht durch den Verzehr von zu vielen einfachen Kohlenhydraten (prädiabetische Stoffwechsellage) und von zu vielen tierischen Produkten

- * Belastung mit hormonell aktiven Umweltgiften

- * Mangel an Antioxidantien und wichtigen sekundären Pflanzenstoffen in Gemüse, Obst und Kräutern

- * Mangel an Vitamin D, das eine wichtige Rolle im Östrogen- und Schilddrüsen-Stoffwechsel spielt

- * Progesteronmangel

Diese Faktoren konnten in Zellkulturen und in Tierversuchen eindeutig als Wachstumsbeschleuniger für Myome nachgewiesen werden. Myome entstehen und wachsen, wenn in der Gebärmutter-Muskulatur immer mehr Kollagen produziert wird und die Gefäßversorgung für die Muskelknoten nicht mehr ausreicht. Daraus resultiert ein Sauerstoffmangel, der normale Muskelstoffwechsel kommt zum Erliegen, Umweltgifte werden eingelagert, und der Körper reagiert krankhaft.



Wenn man ein Krankheitsgeschehen, das so viele Ursachen haben kann, erfolgreich behandeln will, reicht es nicht, wenn man nur *eine* Ursache behebt. Wird ein Myom operativ entfernt, bilden sich an anderer Stelle neue. Nur wenn man von verschiedenen Seiten auf den gestörten Myom-Stoffwechsel einwirkt, können wir Besserung oder sogar Heilung erwarten.

Basis ist die gesunde Ernährung mit Reduktion der einfachen Kohlenhydrate (Industriezucker und Alkohol), stattdessen mit Verwendung von Vollkorngetreide und einer Fülle an Pflanzenstoffen (Gemüse, Salat, Früchte, Nüsse) und guten Pflanzenölen. Tierische Produkte, einschließlich Milch und Joghurt, sollten nur in Maßen verzehrt werden, da sie heutzutage zu viele Hormone und Wachstumsfaktoren enthalten. In der Praxis konnten wir bereits gute Erfolge mit der Ernährungsumstellung bei Myomen sammeln. Diese werden inzwischen bestätigt durch Tierversuche, in denen bestimmte Nahrungsmittel-Inhaltsstoffe (zum Beispiel in Tomaten, Kurkuma, Grüntee) eine Schrumpfung von Myomen hervorrufen.

Zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung ist Sport und Bewegung an

der frischen Luft anzuraten. Das Sonnenhormon Vitamin D bremst das Myom-Wachstum. Die Darmfunktion muss angeregt und die Leber entlastet werden.

In diesem Buch stellen wir Ihnen viele leicht nachzukochende Rezepte vor, die Ihre Gebärmutter vor Myomen schützen oder bei vorhandenen Myomen deren Wachstum bremsen. Leider ist jedes Myom anders, je nach Lage, Größe und Blutversorgung. Und es gilt: Je kleiner das Myom, desto größer die Chance, dass es verschwindet. In jedem Fall können Sie mit einem »uterusfreundlichen« Lebensstil selbst dazu beitragen, dass Sie Ihre Gebärmutter bis ins hohe Alter erhalten.

Dieses Buch ist mehr als ein Kochbuch, denn Sie erfahren darin auch, welche kleinen Tricks Ihr Leben erleichtern und Ihre Gesundheit und Lebenskraft verbessern können.

Passen Sie auf sich auf, entspannen Sie sich, und schenken Sie sich täglich einige Streicheleinheiten. Wenn Sie mehr darüber wissen wollen, besuchen Sie doch einfach einmal das Portal www.netzwerk-frauengesundheit.com.

Ingrid Gerhard

VORWORT

Dr. Barbara Rias-Bucher

Als Ingrid Gerhard mir den Vorschlag machte, gemeinsam ein Buch zu schreiben, das Möglichkeiten aufzeigt, Myome durch eine bestimmte Lebensweise und passende Ernährung zu bekämpfen, war ich als Erstes nur neugierig: Was ist das eigentlich – ein Myom? Woher kommt es? Welche Therapien gibt es? Diese Fragen haben wir gleich am Anfang unseres Buches aufgegriffen und beantwortet.

Doch Neugier allein genügte mir nicht. Da ich nie ein Myom hatte, wollte ich nachempfinden, was Betroffene erleben: Wie fühlt es sich an, wenn etwas wächst im Bauch, das dort nicht hingehört? Gefährlich ist es nicht, aber es stört, selbst wenn es (noch) keine Beschwerden macht. Findet man sich damit ab, oder will man es loswerden? Und vor allem: Ist man dann lediglich ein *Fall* für den Medizinbetrieb, oder kann man selbst Erfolg versprechend handeln?

Genau hier sehe ich das Ziel unseres Buches: Hilfe zur Selbsthilfe. Bei meinen eigenen Beschwerden gehe ich immer diese drei Schritte: Was ist es? Wie reagieren Körper, Geist und Seele darauf? Was kann ich für die Heilung tun?

Während unserer Gespräche über die *Myom-Schrumpfkur*, wie wir unser Konzept bald nannten, erkannte ich, dass

die richtige Ernährung ein wesentlicher Teil der Selbsthilfe bei Myomen ist. Überrascht hat mich das nicht, denn seit Beginn der 1980er-Jahre beschäftige ich mich intensiv mit vollwertiger und vegetarischer Ernährung. Was damals oft belächelt wurde, ist inzwischen gesichert: Essen wirkt! Lassen Sie mich hinzusetzen: Und wie! Aus meiner jahrelangen Arbeit und persönlichen Erfahrung mit pflanzenbasierter Ernährung weiß ich, dass es bei vielen Beschwerden und Erkrankungen zuerst auf diese Einsicht, dann auf die bewusste Umstellung der Ernährung ankommt. Allmählich wirken dann Pflanzenkräfte und unsere aktivierten Selbstheilungskräfte zusammen, wir spüren buchstäblich den Erfolg unserer Bemühungen, gesünder zu leben, und bleiben dabei – einfach, weil es uns nun viel besser geht. Dabei handelt es sich keineswegs um einen Placebo-Effekt: Wie sehr unser individueller Lebensstil, die Auswahl der Lebensmittel und wie entscheidend die tägliche Ernährung unsere Gesundheit beeinflussen, haben die Forschungen zu Bioaktiven, zu Darm-Mikrobiota und zum metabolischen Syndrom bestätigt. Auch an der Heilkraft von Pflanzen zweifelt die moderne Wissenschaft nicht. Phyto-



Selbstverständlich
sind auch Rezepte
ohne jegliches
tierisches Produkt
Bestandteil unseres
Ernährungskonzepts,
denn zur vollwertigen
und vegetarischen
Küche gehören immer
auch vegane Gerichte
mit naturbelassenen
Zutaten. Nur veganes
Convenience-Food
passt aufgrund von
industrieller Verarbei-
tung und der Verwen-
dung von Zusatzstoffen
nicht zu unserer
Myom-Schrumpfkur.

therapie und Ernährungstherapie stellen wir Ihnen deshalb in eigenen Kapiteln vor.

Die Rezepte unserer Myom-Schrumpfkur orientieren sich am Vollwert-Prinzip: Naturbelassene pflanzliche Lebensmittel aus heimischem Anbau bilden die Basis. Wir berücksichtigen das saisonale Angebot und raten, Öko-Produkte zu wählen. Wir empfehlen Frischkost mit viel Gemüse, Obst, Nüssen und Samen, um den Organismus zu entgiften, Vollkornprodukte, um die Insulinausschüttung zu reduzieren, und Lebensmittel, die den Östrogenstoffwechsel ausgleichen.

Nun sollte Essen niemals nur strengen Regeln folgen, und deshalb kommen auch mal ein Stück exotisches Obst oder eine Scheibe Baguette vor. Zudem verwenden wir einige ausgewählte Fertigprodukte, die nicht schaden, jedoch die Arbeit erleichtern und Ihnen helfen, Zeit beim Kochen zu sparen – ein wesentlicher Aspekt für moderne, meist berufstätige Frauen. Gewürzmischungen ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker gibt es in guter Qualität auch in herkömmlichen Supermärkten. Pflanzliche Drinks und Cremes brauchen wir anstelle von Kuhmilch und Sahne, Tofu als pflanzliche Proteinquelle. Gemüsebrühe können Sie selbst kochen (→ Seite 104), doch gute, nach Wunsch auch hefefreie Instantbrühe bekommen Sie im Naturkost- und Reformhandel. Rohrohrzucker und Butter finden Sie in einigen Kuchenrezepten, allerdings in so kleinen Mengen, wie Sie es bisher vielleicht nicht gewohnt sind. Und nun geht's los: Schöpfen Sie Kraft und – essen Sie an gegen Ihr Myom!

Ich wünsche Ihnen guten Appetit und von ganzem Herzen gute Besserung!

Barbara Rias-Bucher

FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM MYOM

Die Häufigkeit von Myomen nimmt zu. Am stärksten betroffen ist die Altersgruppe zwischen 35 und 53 Jahren. So wird mit Myom-Pille und diversen Operationen (OP) viel Geld verdient, um schließlich einfach die Gebärmutter zu entfernen. Doch es gibt durchaus sanfte Alternativen, und gerade in relativ frühen Stadien haben wir die Chance, das Myom-Wachstum zu bremsen.

WAS IST EIN MYOM?

Myome – gutartige Geschwülste, die aus Muskelgewebe der Gebärmutter bestehen – sind die häufigsten gutartigen Tumoren bei Frauen im gebärfähigen Alter, also zwischen Pubertät und Wechseljahren. Myome können in der Gebärmutterwand auftreten, von dort mehr nach außen zum Bauchfell wachsen oder mehr nach innen Richtung Gebärmutter Schleimhaut. Wenn sie nur in der Gebärmutterwand wachsen, spricht man von intramural. Entsprechend unterschiedlich fallen dann die Symptome aus. Manchmal ist die gesamte Gebärmuttermuskulatur myomatös verändert, die Gebärmutter ist dann vergrößert, ohne dass man einzelne Knoten sicher abgrenzen kann. Die Größe der Myome kann variieren und von Daumennagel-

format bis zu 20 cm reichen. Bei derart großen Geschwülsten ist der Bauch sichtbar vorgewölbt – die Patientinnen tragen dann einen regelrechten »Schwangerschaftsbauch«.

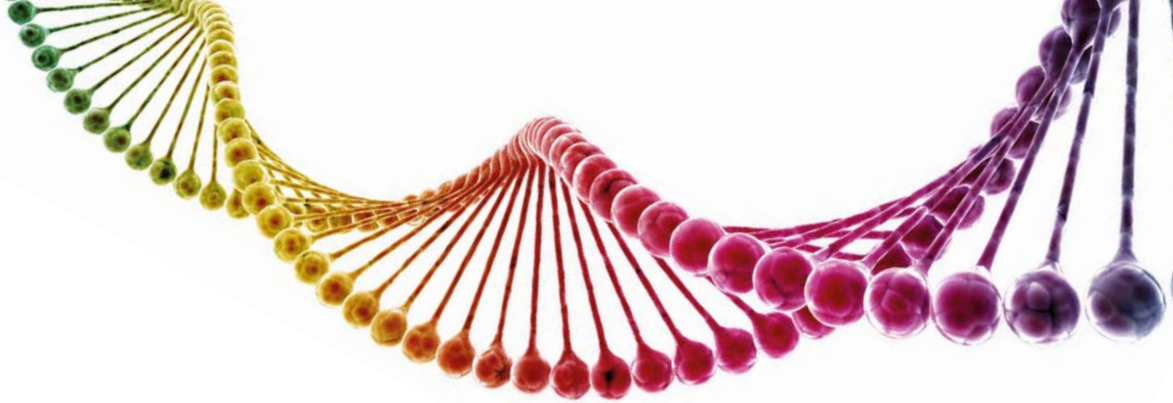
WODURCH ENTSTEHEN MYOME?

Die genaue Ursache kennt man noch nicht, doch man weiß, dass verschiedene Faktoren die Entstehung von Myomen begünstigen:

Erstens spielt die *genetische Veranlagung* eine Rolle: Bei Frauen, deren Mütter Myome hatten, treten die gutartigen Geschwülste häufiger auf. Auch dass Frauen mit schwarzer Hautfarbe vermehrt an Myomen leiden, scheint genetisch bedingt zu sein.

Zweitens nimmt man an, dass *Umweltgifte mit Hormonwirkung* das Wachstum von Myomen fördern.

Drittens sind Myome generell hormonabhängig: Ihr Wachstum wird vom weiblichen Geschlechtshormon *Östrogen* stimuliert. Und je mehr das Gleichgewicht zwischen dem eher schützenden Gelbkörperhormon (Progesteron) zugunsten von Östrogen verschoben ist, desto eher können sich Myome entwickeln. Zudem finden sich im Myomgewebe mehr Andockstellen (Rezeptoren) für Östrogene



als in der normalen Muskulatur der Gebärmutter, d. h. Myome reagieren zudem auf ein Zuviel an Östrogen empfindlicher und wachsen dann leichter. Doch weil sie auch auf die Nährstoffversorgung übers Blut reagieren, kann man sie durch entsprechende Ernährung schrumpfen lassen.

WELCHE SYMPTOME ZEIGEN EIN MYOM AN?

In erster Linie starke, lang anhaltende Monatsblutungen und/oder Zwischenblutungen. Myome können auch richtig schmerzen – bei der Menstruation, beim Geschlechtsverkehr oder bei der gynäkologischen Untersuchung. Wehenähnliche Schmerzen treten auf, wenn ein Myom in der Gebärmutterhöhle hängt und die Gebärmutter sich zusammenzieht, um den Fremdkörper auszupressen. Myome machen sich auch unangenehm bemerkbar, wenn sie auf Organe im kleinen Becken drücken und so unter Umständen deren Funktion einschränken. Sind Nervenenden betroffen, kann dies Rücken-, Bein- oder Ischiasschmerzen verursachen.

Da das Wachstum von Myomen an die Funktion der Eierstöcke gekoppelt ist, können sich Myome weder vor der Pubertät noch nach der Menopause entwickeln.

KANN MAN EIN MYOM SELBST FESTSTELLEN?

Nur bedingt: Größere Myome können Sie zwar durch Abtasten des Bauches fühlen, doch ob es sich tatsächlich um ein Myom handelt, kann nur Ihre Frauenärztin klären: Bei der Tastuntersuchung oder, früher noch, bei der vaginalen Ultraschalluntersuchung. Manchmal ist es nötig, dass auch noch ein Ultraschall von der Bauchwand aus gemacht wird, wenn die Lage des Myoms unklar ist.

SIND MYOME GEFÄHRLICH?

Gefährlich sind sie nicht, doch manchmal so lästig (siehe oben), dass sie die Lebensqualität beeinträchtigen. Zu Ihrer



Beruhigung: Das Risiko einer kanzerogenen Entartung gibt es bei Myomen praktisch nicht: Aus genetischen Untersuchungen von gutartigen und bösartigen Knoten weiß man, dass bösartige Geschwülste der Gebärmuttermuskulatur, die Myosarkome, sich eigenständig entwickeln und nicht aus einer gutartigen Geschwulst hervorgehen.

WAS MÜSSEN SIE BEACHTEN?

Regelmäßige Kontrolle durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt ist wichtig aufgrund möglicher Folgeerkrankungen: Wenn der Blutverlust im Laufe der Zeit zu groß wird, fühlt man sich immer matt und müde, und diese Blutarmut (Anämie) muss dringend behandelt werden. Drücken Myome auf die Harnwege, fühlt sich das an wie eine Reizblase mit häufigem Harndrang; es kann sich aber auch schon um einen Harnwegsinfekt handeln. Druck auf den Darm kann Schmerzen beim Stuhlgang verursachen und zu Verstopfung führen.

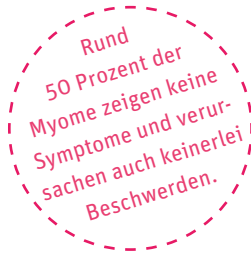
KANN DIE PILLE DAS MYOMWACHSTUM FÖRDERN?

Ja, das ist möglich. Ebenso können Schwangerschaft und Hormonersatztherapie zu Beginn der Wechseljahre

Myome wachsen lassen. Denn die Anti-Baby-Pille ist im Allgemeinen ein Kombinationspräparat aus Östrogen und Gestagen. In der Schwangerschaft ist der Östrogenspiegel natürlicherweise erhöht. Eine Hormonersatztherapie will Beschwerden mildern oder verhindern, die durch natürlichen Östrogenmangel in der Menopause auftreten.

WAS IST IN DER SCHWANGERSCHAFT ZU BEACHTEN?

Da in der Schwangerschaft viele Östrogene und Wachstumsfaktoren gebildet werden, können auch Myome wachsen. Das kommt besonders in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft bei ungefähr jeder dritten Frau vor, die Myome hat. Da muss dann auch einmal in der Schwangerschaft ein Myom operativ entfernt werden. Das Baby ist dadurch aber nicht gefährdet. Leider kommt es bei Frauen mit Myomen häufiger zu Fehlgeburten, weil die Myome den Raum in der Gebärmutter einschränken oder die Blutzufuhr im Mutterkuchen reduziert ist. In diesem Fall wird Ihre Ärztin Ihnen vielleicht raten, die Knoten entfernen zu lassen. Gelegentlich können Myome eine normale vaginale Entbindung erschweren oder unmöglich machen, dann



Bedenken Sie, dass die Gebärmutter ein zentrales weibliches Organ ist: Selbst wenn kein Kinderwunsch (mehr) besteht, hat sie Funktionen, die über das Gebären hinausgehen, und viele Frauen spüren, wie stark sie Weiblichkeit, Kräftehaushalt und Selbstwertgefühl beeinflusst.

wird Ihnen Ihr Geburtshelfer einen Kaiserschnitt empfehlen. Auch im Wochenbett können Komplikationen auftreten, wenn sich die Gebärmutter nicht richtig zusammenziehen kann, die Blutungen verstärkt sind und sogar Fieber auftritt.

WANN IST EINE OP ERFORDERLICH?

Eine OP ist dann erforderlich, wenn die beschriebenen Symptome verstärkt auftauchen, die Myome sehr groß sind und/oder die Myome nicht auf eine medikamentöse Therapie ansprechen. Oder auch, wenn Ihre Ärztin den begründeten Verdacht hat, dass Myome eine gewünschte Befruchtung verhindern, oder – im schlimmsten Fall – eine Fehl-, Tod- oder Frühgeburt durch Myome ausgelöst wurde. Man entscheidet sich heute oft zu einer Operation, bei der einzelne Myome chirurgisch oder mit besonderen Strahlentechniken entfernt oder eingeschmolzen werden. Doch Achtung: Falls man Ihnen gleich eine Entfernung der Gebärmutter empfiehlt, ohne über Alternativen zu sprechen, sollten Sie dringend eine zweite Meinung einholen. Lassen Sie sich nicht unter Zeitdruck setzen: Myome wachsen langsam, und die Entscheidung für oder gegen eine Operation müssen Sie deshalb auch nicht von heute auf morgen treffen.

WELCHE KONVENTIONELLEN THERAPIEN GIBT ES?

Schmerzen und Krämpfe kann man durch entzündungshemmende Medikamente lindern. Meist versucht es die konventionelle Medizin zunächst mit Hormongaben: Sogenannte GnRH-Analoga oder andere Präparate unterdrücken die Eierstockfunktion vollständig. In leichteren Fällen gibt man Hormonpillen in einer bestimmten Zusammensetzung, wie sie auch zur Verhütung eingesetzt werden. Allerdings wir-

Myome unter
2 cm Größe kön-
nen auch mit einer
Kombination aus
Ernährungstherapie
und Akupunktur
behandelt werden.

ken die Hormone nur, solange man sie einnimmt. Nach Absetzen dieser Medikamente ist ganz rasch die vorherige Myomgröße mit den gleichen Beschwerden wieder erreicht.

Ulipristalacetat – die sogenannte Myom-Tablette – wird gern verabreicht, um vor einer Myom-OP das Myom zum Schrumpfen zu bringen, indem das Hormon Progesteron die Myomzellen nicht mehr zum Wachstum anregen kann.

Bei der Embolisation wird – vereinfacht ausgedrückt – das Blutgefäß zum Myom verschlossen, sodass auch die Nährstoffzufuhr unterbunden ist und das Myom austrocknet. An manchen Myomzentren wird das Myom mit MRT-gesteuertem fokussiertem Ultraschall »verköcht«. Je nach Größe und Lage des Myoms kann auch eine Ausschälung im Rahmen einer Bauch- und/oder Gebärmutterspiegelung funktionieren.

WELCHE ALTERNATIVEN WESTLICHEN THERAPIEN GIBT ES?

Eingesetzt werden in erster Linie Homöopathie, Schüßler-Salze, Phytotherapie und Ernährungsumstellung. Da man Myome sehr treffend auch als »Abfalleimer des Körpers« beschreibt, die Schlackenstoffe sammeln, können Regu-

lationstherapien helfen, die den Organismus entgiften, den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen und den Darm sanieren. In der Homöopathie gelten Myome als ein Symptom für körperliche und seelische Blockaden, die mit einer individuell zusammengestellten Abfolge von Präparaten aufgelöst werden, sodass die Energien wieder frei fließen können. Häufig verordnete Mittel bei Myomen sind Lapis albus, Sepia und Hamamelis. Doch welches Präparat für eine Patientin infrage kommt, richtet sich nach den individuellen Symptomen. Mit Schüßler-Salzen setzt man Mineralstoffe ein, die dem Organismus einen gezielten Schubs geben, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und den gestörten Zellstoffwechsel wieder ins rechte Lot zu bringen; behandelt werden Myome täglich im Wechsel mit Calcium fluoratum D 12 (Nr. 1), Ferrum phosphoricum D 12 (Nr. 3) und Calcium carbonicum Hahnemanni D 6 (Nr. 22). Phytotherapie und Ernährungsumstellung finden Sie ab → Seite 18 beschrieben; der Rezeptteil ab → Seite 42 zeigt Ihnen die tägliche Ernährungspraxis. Natürliche Heilmethoden können Blutungen und Schmerzen lindern, Myome am Wachsen hindern und zum Schrumpfen bringen.



WELCHE ÖSTLICHEN THERAPIEN BEHADELN MYOME?

Für welche Therapie Sie sich auch in Absprache mit Ihrer Ärztin entscheiden: Eine Umstellung der Ernährung ist bei Myomen grundsätzlich notwendig, denn die heute übliche Kost mit reichlich tierischen Lebensmitteln, Weißmehlprodukten und Zucker fördert das Wachstum von Myomen.

Myome können mit Ayurveda und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) behandelt werden. Bei Ayurveda wirken achtsame Lebensweise und vorwiegend vegetarische Ernährung, Therapie mit Kräuterpräparaten und bestimmte Reinigungsverfahren zusammen, um den gesamten Organismus – also Körper, Geist und Seele – optimal zu versorgen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden körperliche und seelische Beschwerden auf eine Störung des Gleichgewichts zurückgeführt. Myome gelten meist als Anzeichen für eine Überforderung des Leber-Funktionskreises, der das freie Fließen der Energien im Organismus regelt. Damit die Myome schrumpfen, müssen diese Blockaden durch Teezubereitungen, Akupunktur, Druckpunktmassage und Bewegungstherapie gelöst werden. Auch die TCM setzt auf eine Ernährung, die den Körper von innen erwärmt, die Leber entlastet und Verschleimungen verhindert.

WANN SIND ALTERNATIVE THERAPIEN SINNVOLL?

Natürlich immer dann, wenn es um Vorbeugung geht: Auch nach einer erfolgreichen (konventionellen) Myombehandlung will man ja verhindern, dass sich erneut Myome bilden. Deshalb versucht man, alle krank machenden Faktoren zu erkennen und idealerweise auch zu beseitigen. Sinnvoll lassen sich alternative Therapien auch zur Schrumpfung kleiner Myome – bis etwa 4 cm – einsetzen. Homöopathie und Schüßler-Salze, ayurvedische Kräutertees und Qigong-Übungen nach TCM wirken bei jeder konventionellen Therapie unterstützend und können den Heilerfolg verstärken, Phytotherapie und richtige Ernährung gehören ohnehin zu jeder Myombehandlung.

MIT PFLANZEN HEILEN



Im europäischen Mittelalter kümmerten sich zunächst vor allem die Nonnen und Mönche des Benediktinerordens um Pflanzenzucht, Heilpflanzenanbau und Krankenpflege, denn der Ordensgründer *Benedikt von Nursia* (480–547) hatte die Sorge für die Seele mit der Sorge für den Körper verbunden. Damals entstanden frühe Formen der Phytotherapie, denn Pflanzen waren die wichtigsten Heilmittel. Kräuter, die *Hildegard von Bingen* (1098–1179) in der Therapie empfahl, spielen noch heute eine wichtige Rolle in der Naturheilkunde: So entspricht zum Beispiel die Anwendung von Schafgarbe (→ Seite 20f.) bei Blutungen auch der heutigen Indikation.

NEUES THERAPIEKONZEPT

Im 12. Jahrhundert entwickelte sich unter dem Einfluss muslimischer Ärzte ein neues therapeutisches Konzept, das die Wirkung einer Pflanze auf den Organismus betonte, die auf unterschiedlichen Eigenschaften der Pflanze beruhen kann. Folglich muss man nicht die ganze Pflanze verwenden. Man kann Teile nutzen, sie bearbeiten und als Arzneien zubereiten.

Außerdem, so betonten die arabischen und persischen Mediziner, lassen sich

die Eigenschaften einer Pflanze auf andere Dinge übertragen: Kocht man zum Beispiel Schafgarbe mit Wasser zu Tee, so bleiben ihre Eigenschaften und Wirkungen trotz des Zusatzes von Wasser erhalten. Der Tee schmeckt bitter und macht die Mundschleimhaut aufgrund der Gerbstoffe leicht pelzig. Als Getränk wirkt der Tee verdauungsfördernd und blutstillend, als Umschlag wundheilend und entzündungshemmend. Doch was man damals nur beobachtet und angewendet hat, können wir heute erklären: Gerbstoffe verändern Haut- und Schleimhautproteine, sodass Gewebe sich verdichtet und Blutgefäße sich zusammenziehen. Auf der Haut bildet sich ein trockener Schutzfilm, der die Heilung fördert, weil Wunden nicht mehr nässen.

PHYTOTHERAPIE HEUTE

Die Natur hat Pflanzen mit so vielen Chemikalien ausgestattet, dass Pharmakologen sie als »biochemische Großlabore« bezeichnen. Zu den etwa 3000 Heilpflanzen zählen die meisten Kräuter, bestimmte Bäume und Sträucher, deren Rinde, Früchte oder Blätter man nutzt, außerdem Samen oder Knollengewächse wie Ingwer oder Kurkuma, die wir auch



Immer mehr Frauen
sehen sich nach
einem ganzheitlichen
Leben, wollen achtsam
umgehen mit der Natur
und entscheiden sich
folglich für die Komple-
mentärmedizin. Doch
ein ausdrücklicher Er-
folg einer bestimmten
Komplementärtherapie
ist bisher noch nicht
nachgewiesen.

als Gewürze verwenden. Unter den mehr als 2000 zugelassenen Phytopharmaka gelten etwa 500 als traditionelle Arzneimittel. Dank der modernen Forschung spielen Prävention und Heilung mit Pflanzen nun eine bedeutende Rolle neben der Schulmedizin.

Heute unterscheiden wir zwischen traditioneller und rationaler Phytotherapie: In der traditionellen Pflanzenheilkunde setzt man weniger auf einzelne Wirkstoffe, sondern mehr auf das Zusammenspiel vieler Faktoren. So setzt man Bittermittel (Amara) viel breiter ein, zum Beispiel auch als Stärkungsmittel bei Erschöpfungszuständen, während die rationale Phytotherapie gezielt den Bitterwert einer Pflanze und seine Wirkung auf die Magensaftproduktion untersucht. Die rationale Phytotherapie ist kontrolliert und beruft sich auf klinische Studien.

Vielen Heilpflanzen schreibt man jedoch auch Wirkungen zu, die sich auf Körper, Geist und Seele beziehen. Denn offenbar stärken sie die Fähigkeit zur Selbstheilung und setzen über das Immunsystem die Abwehrkräfte in Gang. Weil sich nicht immer klären lässt, welcher Inhaltsstoff entscheidend ist, kann man vermuten, dass gemäß der traditionellen Phytotherapie das ganze Wirkstoffspektrum der Pflanze eine Rolle spielt. Am besten verbindet man also die Präzision der rationalen Phytotherapie mit Erfahrung und Intuition der traditionellen Phytotherapie. Und genau diese Kombination hat sich in der Frauenheilkunde bewährt.

FRAUENKRÄUTER BEI MYOMEN

Erstens wählt man Frauenkräuter, die den Hormonspiegel ausgleichen, z.B. Schafgarbe, Hirtentäschel und Rotklee. Sie enthalten hormonähnliche Substanzen, die das Wachstum

Auch durch richtige Ernährung können Sie Eisenmangel ausgleichen, der durch Blutverlust verursacht wird.

Details finden Sie auf → Seite 8 und in der Lebensmitteltabelle → Seite 36 ff. beim Kreuzchen zur Blutbildung.

von Myomen reduzieren oder ganz unterbinden. Diese *Phytoöstrogene* kommen nur in Pflanzen vor und gehören zu den Polyphenolen, einer wichtigen und großen Gruppe von Bioaktivstoffen. Sie besetzen einen Teil der Rezeptoren, an denen normalerweise das Östrogen andockt. So erhält die Hypophyse die Meldung, dass der Hormonspiegel im Lot ist. Doch weil Phytoöstrogene biochemisch keine Hormone sind, beeinflussen sie auch den Östrogenspiegel nicht negativ, sondern bringen ihn sogar in die richtige Balance. Modern gesprochen, handelt es sich um durchaus sinnvolle *Fake News* in Richtung Hypophyse, die eine zentrale Rolle bei der Regulation des Hormonsystems spielt.

Zweitens setzt man Heilpflanzen ein, die Blutungen verhindern oder sogar stillen, damit es nicht zur Folgeerkrankung Anämie kommt: Gerbstoffhaltige Pflanzen wie Frauenmantel, Blutwurz und Wiesenknopf verengen die Blutgefäße und helfen bei zu starker Blutung. Hirtentäschel wird wegen seiner blutungsregulierenden Eigenschaften auf die Gebärmutter ebenfalls bei starker Blutung empfohlen.

Drittens können Heilpflanzen Krämpfe und Schmerzen lindern: Salicylsäurever-

bindungen in Weidenrinde und Mädesüß sind Schmerzstiller, Cumarine in Gänsefingerkraut, Bitterstoffe in Frauenmantel und Schafgarbe helfen bei Krämpfen im Unterleib, Phenolsäuren und Flavonoide in Brennnesseln wirken ebenfalls schmerzstillend.

PFLANZENHEILMITTEL

Wenn nicht operiert werden muss, können Sie Myome mit natürlichen Heilmitteln bekämpfen oder sie zumindest am Wachsen hindern. Zur Vorbeugung eignet sich Phytotherapie generell, ebenso wie eine konsequente Umstellung der Ernährung (→ Seite 24 ff.).

TEEMISCHUNG BEI MYOM

Trinken Sie 4 bis 8 Wochen lang täglich 2 Portionen dieser Teemischung:

1 Je 30 g Schafgarbe und Hirtentäschel sowie je 20 g Besenginster und Frauenmantelkraut in einem Schraubglas oder einer Teebüchse mischen.

2 Pro Teeportion 1 TL dieser Mischung in eine normal große Tasse geben, mit heißem (nicht mehr kochendem) Wasser aufgießen und 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

3 Etwa drei Tage, bevor die nächste Menstruation einsetzt, die Portionen auf