



RITA HOFMEISTER

# ENDOMETRIOSE

EIN SELBSTHILFEBUCH

maudrich  
ganzheitlich

maudrich 

## **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.

Copyright © 2020 maudrich Verlag

Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.

Typografie und Satz: Elisabeth Dorner, Wien

Umschlagbild: © Annemarie Gorissen, Adobe Stock

Fotos Innenteil und Klappe: © Victoria Posch

Druck: finidr

Printed in the E.U.

ISBN 978-3-99002-117-0

e-ISBN 978-3-99111-010-1

RITA HOFMEISTER

# ENDOMETRIOSE

EIN SELBSTHILFEBUCH

**maudrich**

# GELEITWORT

Endometriose ist eine Erkrankung, die uns Mediziner (Diagnostiker und Therapeuten) immer noch vor große Rätsel stellt. Carl Freiherr von Rokitansky, ein Wiener Pathologe und Philosoph, beschrieb bereits 1860 in einem wissenschaftlichen Artikel sehr ausführlich seine Beobachtungen zu dieser gynäkologischen Erkrankung. Trotz intensivster Forschung in den letzten 100 Jahren, haben wir allerdings bis heute keine schlüssige Theorie gefunden, welche die unterschiedlichsten Erscheinungsformen ausreichend erklären könnte. Wir wissen nicht wie und auch insbesondere nicht wann die Erkrankung beginnt. Symptome korrelieren zum Teil nicht mit den pathologischen Befunden. Schmerzen und Störungen der Organfunktionen sind in Zusammenhang mit Endometriose evident. Sie können aber auch von vielen anderen Faktoren mit beeinflusst oder sogar verursacht werden. Welche Dynamik hat diese Erkrankung? Welche diagnostischen und therapeutischen Schritte sind sinnvoll?

Endometriose kann ein symptomloser Zufallsbefund sein, eine akute Erkrankung verursachen oder in ein chronisches Leiden münden. Es gibt Betroffene, die keine Therapie brauchen, andere dagegen erkranken schwer. Schmerzen,

ungewollte Kinderlosigkeit, Organzerstörung, reduzierte Lebensqualität, aber auch psychische Erkrankungen und soziale Probleme und vieles mehr können die Folgen sein. Diese Individualität und Diversität von Symptomen und Befunden erfordern vom Therapeuten ein sehr großes Wissen und Erfahrung mit der Erkrankung, um der Patientin langfristig helfen zu können. Aber auch das Wissen der Patientin selbst ob der Erkrankung, ihrer möglichen Ursachen sowie deren Folgen können für die Genesung eine entscheidende Rolle spielen.

Rita Hofmeister erklärt als Betroffene, aber auch als Therapeutin, einerseits ihren eigenen, zum Teil sehr steinigen Weg, um die Erkrankung zu verstehen, anzunehmen und andererseits wie Konzepte und Lösungen für die Heilung der »Physis« und »Psyche« gefunden, oder sogar selbst entwickelt werden können. Die Leserin wird ausführlich über die Erkrankung der Endometriose informiert. Neben der schulmedizinischen Sichtweise werden komplementärmedizinische Verfahren erläutert und anschaulich nähergebracht. Die Ganzheitlichkeit der verschiedenen therapeutischen Ansätze steht dabei im Mittelpunkt. Neben Yoga und einer hilfreichen Ernährung wird die interessante Methode Impuls-Strömen verständlich, auch mit Anleitungen, dargestellt. Rita Hofmeister beschreibt, wie Frau sich selbst entdecken kann, um den Körper und seine Funktionen mit dem Geist zu harmonisieren. Die Darstellung der persönlichen

Erfahrungen und Überlegungen der Autorin zeigen auch, wie wichtig die Reflexion des eigenen Zustandes und die Suche nach Hilfe ist. Diese Hilfe sollte allerdings der Patientin nicht die Selbstständigkeit nehmen, sondern geben.

»Triffst Du Buddha unterwegs, dann töte ihn.« Dies bedeutet, dass Frauen den eigenen Weg auf der Suche nach (Er)Lösung und Heilung suchen und gehen müssen, um ihre Einmaligkeit, im Gesunden wie im Kranken, zu erkennen. Enttäuschungen gegenüber unzufriedenstellenden Therapieversuchen, die die Patientin gelegentlich (in ihrer passiven Rolle) erleben musste, resultieren nicht selten aus unrealistischen Erwartungen den Therapeuten, aber auch sich selbst gegenüber.

Rita Hofmeister beschreibt mit vielen, sehr positiven Impulsen, wie solch ein eigener Weg gestaltet werden könnte. Sie macht den Betroffenen Mut, durch eine aktive Änderung der eigenen Sichtweise, Gesundheit und Krankheit — im ganzheitlichen Sinne — genauer der Endometriose, offen zu begegnen, um sie letztendlich erfolgreich zu überwinden.

Ich habe bei der Lektüre dieses Buches interessante neue Erkenntnisse für mich und für die Arbeit mit meinen Patientinnen gewinnen können. Möge es den Leserinnen ebenso ergehen!

Villach, 7. Juni 2020

PRIM. UNIV.-PROF. DR. J. KECKSTEIN

# Inhalt

**GELEITWORT**

**VORWORT**

**DAS SAGT DIE SCHULMEDIZIN**

WAS IST ENDOMETRIOSE?

WIE ÄUSSERT SICH ENDOMETRIOSE?

WIE WIRD ENDOMETRIOSE FESTGESTELLT?

WIE WIRD ENDOMETRIOSE SCHULMEDIZINISCH BEHANDELT?

WIE ENTSTEHT ENDOMETRIOSE ÜBERHAUPT?

**EIN GANZHEITLICHER BLICK**

MEHR ALS NUR DER KÖRPER

DIE ENTSTEHUNG VON KRANKHEIT

DIE ENTSTEHUNG VON GESUNDHEIT

**DIE ENTSTEHUNG VON ENDOMETRIOSE**

VERBINDUNGEN/BEZIEHUNGEN/TRÄUME

WERTE

RHYTHMUS

KOPF-STRESS

DAS PRINZIP URSACHE UND WIRKUNG

**DIE GANZHEITLICHE LÖSUNG**

ANNEHMEN

VERZEIHEN

VERÄNDERN



GEWOHNHEITEN ÜBERWINDEN

HOL DIR HILFE!

## **IN DER PRAXIS**

IMPULS-STRÖMEN

Die 26 Energietore

Bei Schmerzen und Krämpfen

Bei Regelbeschwerden (vorbeugend und begleitend)

Bei Unterleibsschmerzen und Verdauungsproblemen

Bei Narben und Verwachsungen

Bei Zysten und Dickdarmproblemen

Bei Schmerzen, Wut und Verzweiflung

Bei Krämpfen und Rückenschmerzen

Bei Spannungen und Kältegefühl im Unterbauch

Für das gesamte Hormonsystem und die Fruchtbarkeit

Belastungen auflösen und Kraft aufbauen

Kraft tanken bei Erschöpfung

YOGA

Savasana

Bauchatmung

Katze /Kuh

Stellung des Kindes

Herabschauender Hund

Happy Baby

Schulterstand

Korkenzieher

Schmetterling

Öffnende Herzstellung

Halbmond

Kleine Meditation

## ERNÄHRUNG

Warm statt kalt!

Gekocht statt roh!

Milchprodukte meiden!

Auf Weizen verzichten!

Kaffee reduzieren!

Weniger Fleisch!

Gutes Öl!

Weniger ist mehr!

## **SCHLUSSWORT**

# VORWORT

Endometriose hat mein Leben verändert. Hätte man mir, als mein Gynäkologe das erste Mal den Verdacht auf Endometriose geäußert hat, erzählt, wie mein Leben 15 Jahre später aussehen würde, ich hätte laut gelacht und es nicht geglaubt. Aber der Reihe nach ...

Als ich ungefähr 25 Jahre alt war, war mir das tägliche Einnehmen der Anti-Baby-Pille als Verhütungsmittel plötzlich irgendwie zuwider. Also habe ich sie abgesetzt. Was folgte, waren unerträgliche Regelschmerzen. Nach ein paar Monaten ging es mir einmal im Monat so schlecht, dass ich zwei Tage lang das Bett nicht mehr verlassen und vor Schmerzen nicht aufrecht stehen konnte. Ich litt während der Periode unter Verstopfung, weil der Stuhlgang zu schmerzhaft war. Und sowohl während als auch noch Tage nach der Regelblutung plagte mich ein diffuser Kreuzschmerz, gegen den auch die üblichen Schmerzmittel nicht halfen.

Mit meinem damaligen Gynäkologen hatte ich Glück und Pech gleichermaßen. Glück, weil er sofort Endometriose als Ursache meiner Beschwerden vermutete. Pech, weil er ohne weitere Erklärung eine Operation mit

Gebärmutterentfernung und künstlichem Darmausgang in den Raum stellte. Ich hatte von Endometriose noch nie etwas gehört, war schockiert, total überfordert, und steckte den Kopf in den Sand.

*Zwei Jahre lang hoffte ich auf ein wundersames Verschwinden der Beschwerden — oder dass ich meine Schmerzen irgendwie weiterhin aushalten könnte. Aber sie wurden immer schlimmer.*

Damals hatte ich noch keine Idee, wie ich mir abseits der Schulmedizin selbst helfen könnte. Deshalb wagte ich nach mehr als zwei Jahren Leiden den Schritt zu einem anderen Gynäkologen und stimmte einer Operation zu.

Geplant als Laparoskopie, endete diese OP mit einem Bauchschnitt, der Entfernung von Endometrioseherden am Bauchfell, am Blasendach und der Entfernung eines 11 cm langen Stücks Dickdarm. Noch dazu traten nach der OP Komplikationen auf. Die Naht im Darm wollte nicht so recht heilen. Es brauchte drei Krankenhausaufenthalte, insgesamt 48 Tage Krankenhaus, vier Monate Krankenstand und viele Tränen, bis ich wieder soweit war, an meinen Arbeitsplatz zurückzukehren.

Ich arbeitete damals in einer Werbeagentur. Mein Alltag war geprägt von Stress und Druck. Meine Arbeit war zwar interessant und abwechslungsreich, aber Erfüllung war sie

keine. Immer öfter musste ich mich überwinden, hinzugehen und auszuhalten. Privat ging es mir nicht viel besser. Ich liebte einen Mann, der mich nicht wollte. Oder nur ab und zu und zu seinen Bedingungen. Ich hatte keine Beziehung — zumindest keine, wie ich sie mir wünschte.

Ein Mitarbeiterbindungs-Programm ermöglichte es mir damals, knapp ein Jahr nach meiner OP eine Auszeit zu nehmen. Ich entschloss mich, diese drei freien Monate in Indien zu verbringen. Schon ein paar Jahre zuvor hatte ich nämlich begonnen, regelmäßig Yoga-Stunden zu besuchen. Und diese Stunden waren die einzigen, in denen ich mich wirklich wohl fühlte, in denen ich abschalten konnte und so sein konnte, wie ich wirklich war. Und in Indien wollte ich nun mehr über Yoga erfahren und eine Yogalehrer-Ausbildung machen.

Damals sollte das nur eine persönliche Bereicherung sein. Und tatsächlich brauchte ich weitere fünf Jahre in meinem Werbejob, weitere fünf Jahre unerfüllte Beziehung und eine weitere Yogalehrer-Ausbildung fünf Jahre später, bis ich meine erste Stunde selbst unterrichtete. Von da an ging es Schlag auf Schlag. Ich wurde endgültig von meinem damaligen Partner verlassen, und an meinem tiefsten Punkt (ich hatte wieder Verdauungsbeschwerden und Schmerzen — allerdings andauernd, unabhängig von der Periode) begann ich nicht nur eine Psychotherapie, sondern lernte auch Impuls-Strömen kennen. Sehr schnell wusste ich, dass

eine Kombination von Strömen und Yoga mein neuer Beruf werden sollte. Sehr schnell verbesserte sich auch mein Gesundheitszustand, und sechs Monate, nachdem ich in das tiefste Loch meines Lebens gefallen war, verliebte ich mich — in eine Frau.

*Heute bin ich glücklich. Und Endometriose-frei.*

Als gesund möchte ich mich (noch) nicht bezeichnen, denn 13 Jahre nach meiner ersten OP war leider eine zweite fällig. Nicht wegen Endometriose, sondern wegen einer Spät-Komplikation der ersten Operation. Die Naht in meinem Darm war nämlich wider Erwarten nie richtig verheilt, sondern es hatte sich ein Fistelsystem mit faustgroßem Abszess gebildet. Im März 2019 wurde dieser Abszess entfernt und die Darmverbindung in einer recht aufwändigen Operation neu gemacht. Und auch jetzt, fast ein Jahr später, während ich dieses Buch schreibe, ist meine Gesundheit noch immer nicht wiederhergestellt. Nach der zweiten OP hat sich wieder ein Loch im Darm mit Fistel gebildet und kein Schulmediziner kann mir sagen, warum das so ist. Ich bin sehr froh, dass ich in der Zwischenzeit Methoden kennengelernt habe, die mir Antworten geben und die mir helfen, meine gesundheitliche Situation anzunehmen und damit umzugehen, ohne verrückt zu werden. Was ich aber sagen kann: Obwohl in meinem Bauch einiges los ist — Endometriose-Beschwerden habe ich seit vielen Jahren keine mehr.

In diesem Buch schreibe ich über vieles, was ich in den Jahren seit meiner Diagnose über mich selbst erfahren habe. Ich möchte Tools weitergeben, die ich kennengelernt habe, und damit jeder betroffenen Frau die Möglichkeiten geben, sich selbst zu helfen. Endometriose gilt schulmedizinisch gesehen als unheilbare, chronische Krankheit. Aber ganzheitlich betrachtet stimmt das einfach nicht.

Hätte ich mit 25 gewusst, was ich heute weiß, wäre möglicherweise vieles anders gekommen und ich hätte mir vielleicht einiges erspart. Ganz bestimmt hätte ich dann nämlich einen ganzheitlichen Blick auf mich und meine Symptome geworfen. Aber all dieses »hätte« und »vielleicht« bringt mich heute nicht weiter, deswegen denke ich gar nicht erst darüber nach.

*Ich bin heute da, wo ich bin, nicht obwohl ich Endometriose hatte — ich bin da, wo ich bin, weil ich Endometriose hatte. Und dafür bin ich unendlich dankbar.*



## Teil 1

# DAS SAGT DIE SCHULMEDIZIN



*Bevor wir einen ganzheitlichen Blick auf die Krankheit werfen, möchte ich ein paar Fakten über Endometriose nennen, sowie den schulmedizinischen Weg, damit umzugehen.*

*Vorweg ist mir auch sehr wichtig zu erwähnen, dass ich nicht jemand bin, der die Schulmedizin und unsere Ärztinnen und Ärzte verteufelt. Im Gegenteil. Nichts und niemandem würde ich mich in einem medizinischen Notfall eher anvertrauen als der Schulmedizin. Und auch in puncto Diagnose kann ihr meiner Meinung nach nichts das Wasser reichen. Aber was die Ursachenfindung und auch oft die tatsächliche Heilung betrifft, ist die moderne Medizin leider limitiert. Trotz all der Wissenschaft gelten unzählige Krankheiten als »idiopathisch« — Ursache unbekannt. Und wenn man die Ursache einer Krankheit nicht kennt, ist es auch nahezu unmöglich, diese Krankheit ursächlich zu heilen.*

*Man kann unseren Ärztinnen und Ärzten nicht einmal einen Vorwurf machen. Denn die moderne, aufgeklärte Medizin bzw. Wissenschaft beschränkt sich bisher darauf, in der Materie — also im Körper — nach Ursachen zu suchen. Dort liegt sie aber so gut wie nie. Dazu mehr in Teil 3: »Die Entstehung von Endometriose«.*

# WAS IST ENDOMETRIOSE?

Unter Endometriose versteht man Zellen, die der Gebärmutter-Schleimhaut sehr ähnlich sind. Daher kommt auch der Name (Gebärmutter-Schleimhaut = »Endometrium«). Diese Zellen siedeln sich außerhalb der Gebärmutter an. Meistens im kleinen Becken — an den Eierstöcken, den Eileitern, der Blase, den Harnleitern, am Darm oder am Bauchfell. Seltener siedeln sich Endometriose-Zellen auch in anderen Körperteilen an — zum Beispiel im Zwerchfell, in der Lunge oder sogar im Auge. Häufiger ist jene Sonderform der Endometriose, bei der sich die Zellen in der Gebärmuttermuskulatur ansiedeln. Dann spricht man von Adenomyose.

Diese Zellen sind der Gebärmutter-Schleimhaut nicht nur ähnlich, sie verhalten sich auch so. Auch diese Zellen »bluten«, wenn eine Frau menstruiert. Man kann sich das so vorstellen, dass diese Ansammlungen von Zellen (auch »Herde« genannt) einmal im Monat winzige Mengen von Blut absondern.

Für dieses Blut gibt es im Gegensatz zum Menstruationsblut aber keine natürliche Abflussmöglichkeit. Deswegen entstehen an den Endometriose-Herden jeden Monat

Entzündungen. Und das tut weh. Außerdem entstehen so auch Vernarbungen und Verwachsungen, die nicht nur Schmerzen bereiten, sondern zusätzliche Schäden im Gewebe anrichten.

Als wäre das noch nicht genug, ist Endometriose auch eine Krankheit, die sich ausbreitet. Die Endometriose-Zellen vermehren sich und können in Organe hineinwuchern. Das kann sonst nur Krebs. Aber keine Angst! Endometriose ist zwar gemein, aber eine gutartige Erkrankung. Man kann daran nicht sterben. Eine Diagnose und regelmäßige Kontrollen beim Frauenarzt sind aber dennoch sehr wichtig. Denn Endometriose kann zum Beispiel in die Harnleiter hineinwachsen und diese verschließen, was im schlimmsten Fall das Absterben einer Niere zur Folge hat. Das kommt zwar nur bei wenigen betroffenen Frauen vor, aber es kann sehr gefährlich werden.

Endometriose ist eine immer noch eher unbekanntere Krankheit, obwohl sehr viele Frauen davon betroffen sind. Man geht davon aus, dass ca. 10 % aller Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter Endometriose haben. Im deutschsprachigen Raum sind das über eine Million Frauen.

# WIE ÄUSSERT SICH ENDOMETRIOSE?

Endometriose ist eine Krankheit, die Frauen massiv in ihrer Lebensqualität einschränken kann. Aber sie ist sehr individuell und von Frau zu Frau verschieden ausgeprägt. Manche Betroffene haben ganz kleine Herde und große Schmerzen. Andere haben einen ausgeprägten Befund, aber gar keine Beschwerden, und die Diagnose erfolgt nur zufällig. Allerdings gibt es Symptome, bei denen man hellhörig werden und zur Abklärung zum Gynäkologen oder zur Gynäkologin gehen sollte:

- *Regelschmerzen*

Das häufigste Symptom bei Endometriose sind Schmerzen und Krämpfe während der Regelblutung. Es gibt Frauen, die davon berichten, nicht aufrecht stehen zu können oder ohnmächtig zu werden.



- *Beschwerden beim Stuhlgang*

Ist der Darm von Endometriose betroffen, kommt es während der Regelblutung auch oft zu Schmerzen beim Stuhlgang, Verstopfung oder Blut im Stuhl.

- *Beschwerden beim Harnlassen*

Sind die Blase oder die Harnleiter mitbetroffen, kann während der Periode das Wasserlassen schmerzhaft bzw. der Harn blutig sein.

- *Schmerzen beim Sex*

Von Endometriose betroffene Frauen klagen auch häufig über Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Charakteristisch für Endometriose ist, dass diese Beschwerden zyklisch auftreten, also einmal im Monat während oder rund um die Regeblutung. Es gibt aber auch Frauen, deren Symptome nicht dem Zyklus unterliegen. Zusätzlich zu diesen typischen Beschwerden gibt es aber noch andere Symptome, die ebenfalls auf Endometriose hinweisen könnten:

- *Ungewollte Kinderlosigkeit*

Endometriose-Zysten an den Eierstöcken, verschlossene Eileiter und überhaupt ein »feindliches« Milieu in der Gebärmutter können dazu führen, dass von Endometriose betroffene Frauen nicht oder nur schwer schwanger werden.

- *Unspezifische Beschwerden*

Von Endometriose betroffene Frauen leiden auch oft an unspezifischen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Völlegefühl, einem aufgeblähten Bauch, Rückenschmerzen, leichtem Fieber, Stimmungsschwankungen oder Erschöpfung. Oft ist das Immunsystem schwächer als das von gesunden Frauen, wodurch man anfälliger für Infekte ist. Und das oft