



RITA HOFMEISTER

ENDOMETRIOSE

EIN SELBSTHILFEBUCH

maudrich
ganzheitlich

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	5
VORWORT	10
DAS SAGT DIE SCHULMEDIZIN	15
WAS IST ENDOMETRIOSE?	19
WIE ÄUSSERT SICH ENDOMETRIOSE?	21
WIE WIRD ENDOMETRIOSE FESTGESTELLT?	24
WIE WIRD ENDOMETRIOSE SCHULMEDIZINISCH BEHANDELT?	28
WIE ENTSTEHT ENDOMETRIOSE ÜBERHAUPT?	32
EIN GANZHEITLICHER BLICK	35
MEHR ALS NUR DER KÖRPER	39
DIE ENTSTEHUNG VON KRANKHEIT	42
DIE ENTSTEHUNG VON GESUNDHEIT	46
DIE ENTSTEHUNG VON ENDOMETRIOSE	51
VERBINDUNGEN/BEZIEHUNGEN/TRÄUME	57
WERTE	62
RHYTHMUS	67
KOPF-STRESS	71
DAS PRINZIP URSCHE und WIRKUNG	74
DIE GANZHEITLICHE LÖSUNG	79
ANNEHMEN	83
VERZEIHEN	86
VERÄNDERN	89
GEWOHNHEITEN ÜBERWINDEN	92
HOL DIR HILFE!	95
IN DER PRAXIS	99
IMPULS-STRÖMEN	103
Die 26 Energietore	106
Bei Schmerzen und Krämpfen	110
Bei Regelbeschwerden (vorbeugend und begleitend)	111
Bei Unterleibsschmerzen und Verdauungsproblemen	112
Bei Narben und Verwachsungen	113

Bei Zysten und Dickdarmproblemen	114
Bei Schmerzen, Wut und Verzweiflung	115
Bei Krämpfen und Rückenschmerzen	116
Bei Spannungen und Kältegefühl im Unterbauch	117
Für das gesamte Hormonsystem und die Fruchtbarkeit	118
Belastungen auflösen und Kraft aufbauen	119
Kraft tanken bei Erschöpfung	120
YOGA	122
Savasana	127
Bauchatmung	129
Katze/Kuh	132
Stellung des Kindes	135
Herabschauender Hund	137
Happy Baby	139
Schulterstand	140
Korkenzieher	143
Schmetterling	144
Öffnende Herzstellung	145
Halbmond	147
Kleine Meditation	149
ERNÄHRUNG	154
Warm statt kalt!	155
Gekocht statt roh!	161
Milchprodukte meiden!	165
Auf Weizen verzichten!	170
Kaffee reduzieren!	173
Weniger Fleisch!	176
Gutes Öl!	180
Weniger ist mehr!	181
SCHLUSSWORT	183

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 schmerhaft 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 faust großem 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 – Endometriosebeschwerden 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.

DIE ENTSTEHUNG VON GESUNDHEIT

In einem meiner Kurse hat eine Teilnehmerin mich einmal gefragt, warum wir denn nicht ständig krank wären. Wenn Belastungen wie Ärger, Angst, Sorgen oder Überforderung die Ursache von Symptomen seien, müssten wir doch andauernd krank sein, denn irgendetwas belastet einen doch immer. Ich fand das eine sehr gute Frage, denn schließlich hat sie recht. Phasen, in denen alles in bester Ordnung ist, man rundum glücklich und hundertprozentig zufrieden ist, die gibt es nur recht selten im Leben.

Doch Knicke im Energiesystem, die entstehen, weil wir uns zum Beispiel über etwas ärgern, lösen sich von allein wieder, sobald wir den Ärger überwunden haben. Die meisten Blockaden, die den Fluss der Energie in uns behindern oder stören, lösen sich von allein wieder auf, sobald die Ursache verschwindet.

Doch wir haben Gewohnheiten. Wir machen uns ständig Sorgen, kommen vielleicht aus einer Trauerphase nicht mehr heraus. Wir ärgern uns täglich und fressen diesen Ärger auch noch in uns hinein. Wir sind jahrelang im Job vollkommen überfordert oder beugen uns schon unser Leben lang dem Druck der Gesellschaft oder den Wünschen unserer Eltern. Auch traumatische Erlebnisse bringen unseren Energiefluss so zum Stocken, dass sich von alleine gar nichts mehr löst. Wenn Belastungen also lang genug dauern und schwer genug sind, dann werden wir krank.

Und wie werden wir dann wieder gesund?

Wenn bei der Entstehung von Krankheit unsere Ganzheit eine Rolle spielt, dann muss sie das natürlich ebenso bei der Wiederherstellung von Gesundheit tun.

Nur wenn wir ganzheitlich betrachtet heil sind, sind wir wirklich gesund.

Was muss man also tun? Genau! Man muss die Energie wieder ins Fließen bringen. Es gibt viele Methoden, sich um die Harmonisierung des Energiesystems und damit um die Aktivierung unserer Selbstheilungskraft zu kümmern. Die eingangs erwähnten asiatischen Methoden – Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong, Akupunktur, etc. – können immens zur ganzheitlichen Gesundheit beitragen. Eine der effektivsten Methoden zum Anregen der Selbstheilungskraft, die ich in meinem Leben kennengelernt habe, ist jedoch das Impuls-Strömen. Darüber werde ich in Teil 5 des Buches („In der Praxis“) noch mehr berichten.

All diese Methoden können dazu beitragen, dass Knicke im Energiesystem sich wieder öffnen und Energie wieder ins Fließen kommt. Und wenn die Energie wieder fließt, das System wieder harmonisch ist, erledigt sich alles Übrige von selbst.

Ja, wirklich. Wir sind als selbsterhaltende Systeme auf die Welt gekommen. Jeder, der sich schon einmal in den Finger geschnitten hat, weiß, der Schnitt verheilt in der Regel von allein. Sogar Knochenbrüche heilen, ohne dass man aktiv etwas machen muss. In jeder Zelle unseres Körpers ist alle Information darüber vorhanden, wie ein gesunder Zustand wiederhergestellt wird. Man nennt diese Information auch Selbstheilungskraft. Aber wenn unser Energiesystem nicht harmonisch ist, die Energie nicht frei fließen kann, dann ist diese Information nicht frei verfügbar.

Alles, was wir also machen müssen, ist das Energiesystem zu harmonisieren, damit die Information wieder frei wird und die Selbstheilungskraft wieder aktiviert wird. Die oben erwähnten Methoden, aber auch noch andere komplementäre Methoden, eignen sich hervorragend dazu, die Energie wieder ins Fließen zu bringen. Im Praxisteil dieses Buches werde ich auch einige Übungen zeigen, die dabei helfen, das Energiesystem speziell bei Endometriose zu aktivieren.

Wenn man diese Übungen konsequent macht oder regelmäßig Therapien in Anspruch nimmt, wenn man also kontinuierlich daran arbeitet, Knicke zu öffnen, wird das wesentlich dazu beitragen, dass der Körper von selbst besser regeneriert. Man wird weniger Beschwerden haben, man wird sich wohler fühlen. Aber die Knicke im System bleiben auch mit guten Methoden nicht immer langfristig offen.

Wirklich gesund, ganzheitlich heil, werden wir, wenn wir etwas an den krankmachenden Ursachen verändern. Wenn wir unser Verhalten, unsere Gewohnheiten, unsere Einstellungen verändern, so dass die Knicke im Energiesystem erst gar nicht immer wieder entstehen.

Was bedeutet das? Es heißt, dass wir bereit sein müssen, genau hinzuschauen. Um wirklich gesund zu werden, muss man nämlich herausfinden, welche Belastung einen tatsächlich krank gemacht hat. Und das ist oft gar nicht so leicht. Denn das, was man sieht, wenn man wirklich einmal genau hinschaut, ist manchmal schwer zu verdauen.

Und man muss bereit sein, etwas zu verändern. Das ist oft der noch viel schwierigere Part. Denn auch wenn es uns nicht gut geht, leben wir am liebsten in unserer Komfort-Zone. Die kennen wir, in der wissen wir, was uns erwartet. In der bleiben wir, auch wenn es dort nicht so schön ist. Denn wer weiß was passiert, wenn wir etwas verändern?

Aus dem Bekannten herauszutreten und sich auf eine Veränderung einzulassen, braucht oft Mut und Durchhaltevermögen. Aber lass mich dir eines sagen:

Ohne, dass du etwas veränderst, wird sich nichts verändern!



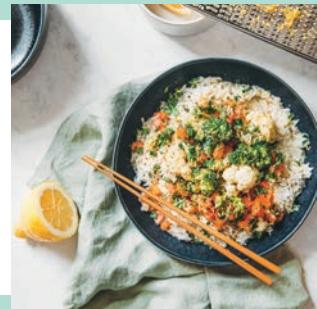
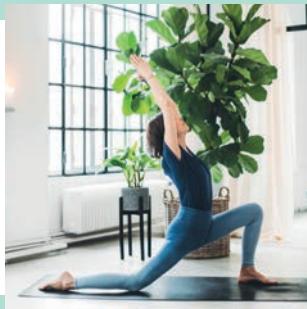
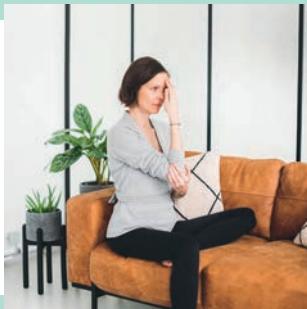
Stellung des Kindes

Setz dich nun aus dem Vierfüßlerstand nach hinten auf die Fersen, leg deinen Körper auf den Beinen ab und lass den Kopf vorne auf die Matte sinken. Die Arme leg locker und entspannt neben den Körper.

Die Stellung des Kindes ist wie Savasana eine Entspannungs-Haltung und soll sich entsprechend bequem anfühlen. Ist sie es nicht, kannst du zum Beispiel die Knie weiter auseinandernehmen. Wenn du Schwierigkeiten damit hast, dein Gesäß auf den Fersen abzusetzen, leg dir eine Decke oder ein Kissen dazwischen. Und wenn du den Kopf nicht auf der Matte ablegen kannst, nimm einen Yoga-Block, ein Kissen, eine zusammengerollte Decke oder einfach deine Fäuste zur Hilfe.

Achte in dieser Körperübung darauf, dass alle deine Muskeln entspannt sind. Atme tief in den Bauch und wenn du merkst, dass du irgendwo anspannst, lass mit jeder Ausatmung dort ganz bewusst los.

Ich begebe mich vor allem während meiner Menstruation gern in die Stellung des Kindes. Der Beckenboden entspannt sich und die Muskulatur des unteren Rückens wird sanft gedehnt. Durch tiefe Bauchatmung werden außerdem die Bauchorgane sanft massiert. Bleib zwei bis drei Minuten in der Stellung, und mach dann mit der nächsten Asana weiter.



AKTIVIERE DEINE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE!

Bei Endometriose kommt die Schulmedizin oft an ihre Grenzen. Dieses Selbsthilfebuch bietet einen ganzheitlichen Ansatz an. Die Autorin blickt auf ihre eigene Endometriose-Geschichte zurück und fragt nach den Zusammenhängen von Körper und Geist und den individuellen Auslösern. Endometriose kann nämlich auch ein ganz persönlicher Wegweiser sein, der eine Veränderung in ein erfülltes Leben möglich macht.

Der Praxisteil bietet viele Anregungen:

- Harmonisieren des Energiesystems mit Impuls-Strömen
- Loslassen und Entspannen mit Yoga
- Mehr Wohlbefinden mit gezielter Ernährung

ISBN 978-3-99002-117-0

A white rectangular box containing a barcode and the ISBN number. The ISBN number is printed vertically next to the barcode: 9 783990 021170.



facultas.at