

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 11: Bereit für ein Baby?  
  
**Artikel:** Mit der Natur gegen Endometriose  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557989>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Mit der Natur gegen Endometriose

**Immer mehr Frauen sind betroffen, eine korrekte Diagnose erfolgt aber oft erst nach Jahren. Endometriose gibt den Medizinern immer noch Rätsel auf. Die komplexe Erkrankung spricht auf Phytotherapie und ganzheitliche Methoden gut an.**

Endometriose verursacht vor allem Schmerzen. Mäßige bis schwerste Menstruationsbeschwerden, heftige Unterleibsschmerzen, häufig beim Stuhlgang oder Wasserlassen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Die Schmerzen können zeitweise so stark werden, dass sie fast unerträglich sind. Daneben treten «unspezifische» Symptome auf, wie Stimmungsschwankungen, Schwindel, Magenbeschwerden, häufige Infektionen, allgemeines Unwohlsein und Antriebsarmut. Viele Frauen erleben psychische Veränderungen, die durch das Leben mit den chronischen Schmerzen

hervorgerufen werden. Die Krankheit ist zudem die häufigste Ursache für ungewollte Kinderlosigkeit.

### **Was ist Endometriose?**

Kurz gesagt, siedelt sich Schleimhaut der Gebärmutter (Endometrium) in anderen Bereichen des Körpers an. Endometriumzellen kleiden normalerweise die Gebärmutterhöhle aus, werden während des Monatszyklus auf- und abgebaut und bei der Menstruation ausgeschieden. Diese Zellen setzen sich bei einer Endometriose an Eierstöcken, Eileitern, Bauchfell, Blase oder Darm fest, selten auch an

Lunge, Brustfell oder Herz. Häufig sind mehrere Organe betroffen.

Wie die Gebärmutter schleimhaut selbst, unterliegt das «verschleppte» Gewebe meist dem Monatszyklus. Es imitiert sozusagen die Funktion der Gebärmutter schleimhaut und reagiert auf die Hormone des Eierstocks; daher kann es wachsen und bluten. Bei einer Endometriose liegen ein Östrogen-Übergewicht und ein Progesteron-Untergewicht vor. Es bilden sich Zysten und Verwachsungen, die gutartig sind, aber Beschwerden verursachen können. Außerdem entstehen möglicherweise Entzündungen und Narbenbildungen.

### Ursache unbekannt

Wie es dazu kommt, ist bislang ungeklärt. Theorien gehen davon aus, dass Endometriumzellen während der Periodeblutung durch die Eileiter in den Bauchraum gelangen, über den Lymph- oder Blutweg zu Organen ausserhalb des Beckens transportiert werden oder sich unspezialisierte Zellen in endometriales Zellgewebe umwandeln. Keine dieser Theorien kann jedoch alle Formen der Endometriose erklären. Manche Forscher vermuten auch eine Störung des Immunsystems, die das Ansiedeln und Wachsen der Endometriosezellen begünstigt. Ob das geschwächte Immunsystem allerdings Ursache oder Folge der Krankheit ist, bleibt unklar.

### Wer und wann?

Endometriose ist ein sehr häufiges Krankheitsbild, und die Zahl der Neuerkrankungen nimmt jährlich zu. Etwa 15 Prozent aller Frauen im «gebärfähigen Alter» sind betroffen.

Endometriose wird am häufigsten um das 30. Lebensjahr herum festgestellt, oft erst, weil die Ursachen von Kinderlosigkeit abgeklärt werden sollen. Ein genetischer Faktor scheint mitzuspielen:

Sie kommt familiär gehäuft vor, und Asiatinnen erkranken zweimal häufiger als Mitteleuropäerinnen.

### Rätselhafte Krankheit

Bisher ist Endometriose auch nicht vollständig heilbar. Zu den Rätseln der Krankheit gehört, dass sie zwar massive Beschwerden hervorrufen kann, aber nicht muss. Ein Drittel bis die Hälfte der Frauen hat keinerlei Symptome.

Auch die Stärke der Schmerzen steht nicht in direktem Zusammenhang mit dem Schweregrad der Erkrankung. Kleine Herde können grosse Beschwerden verursachen, während Frauen, bei denen ausgedehnte Zellinseln und blutgefüllte Zysten gefunden werden, symptomlos bleiben.

Eine sichere Diagnose kann nur durch eine Bauchspiegelung, eine so genannte Laparoskopie, und eine Gewebeentnahme gestellt werden.

### Respekt und Mut

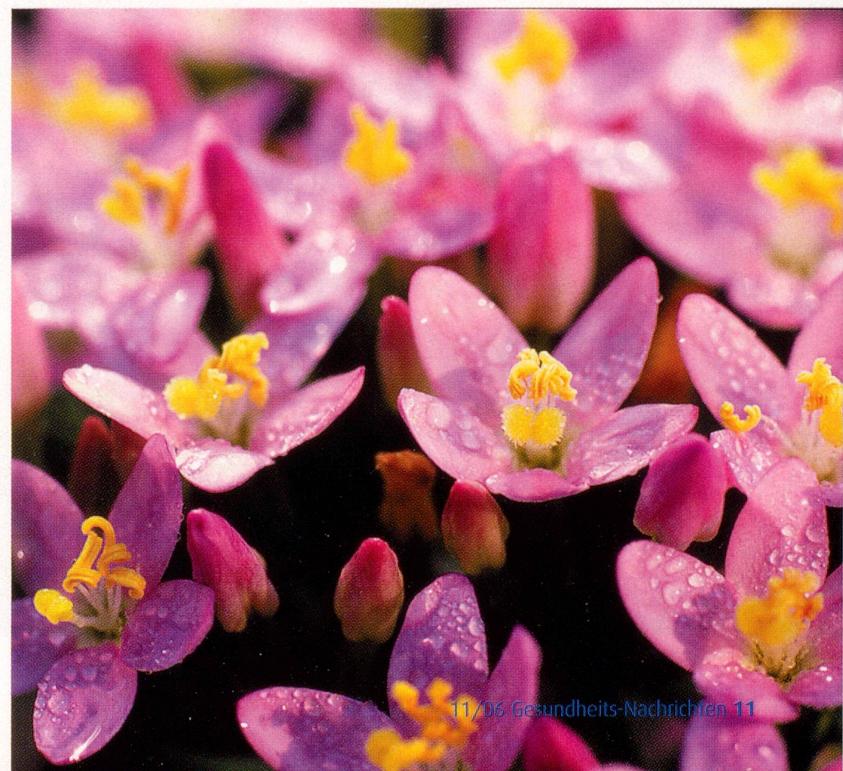
Trotz der grossen Zahl betroffener Frauen sind die Erkrankung und ihre möglichen Folgen wenig bekannt. Fehldiagnosen sind aufgrund der wenig spezifischen

Buch zum Thema



Im «Frauen-Heilbuch» von Heide Fischer, Nymphenburger Verlag 2004, erfahren Sie vieles über naturheilkundliche Behandlung von Frauenleiden.

Das Tausendgüldenkraut (Centaurium erythraea) wirkt bei Endometriose unterstützend, indem es bei der Verdauungsregelung hilft.



Beschwerden häufig. Nicht selten werden die Symptome auch als «nur» psychosomatisch abgetan. Im Durchschnitt vergehen fünf Jahre, bis eine Endometriose richtig erkannt wird.

Die Ärztin Heide Fischer, bekannt durch das «Frauen-Heilbuch», steht auf dem Standpunkt, man müsse sich dieser Krankheit respektvoll und mutig nähern. Respektvoll, indem (auch) Mediziner anerkennen, dass die Erkrankung für viele betroffene Frauen aufgrund der Schmerzen und des häufig unerfüllten Wunsches nach Kindern bedrohlich und äusserst belastend ist. Mutig, indem «wir miteinander neue Wege beschreiten».

### Körper, Seele und Umwelt

Klar ist, dass Endometriose eine sehr

komplexe Erkrankung mit vielen Facetten ist. Sie hat auch psychosomatische Aspekte: Eine Studie der Universität Jena ergab, dass betroffene Frauen ein schlechtes Verhältnis zu ihrer Identität als Frau haben. Die amerikanische Frauenärztin Dr. Christiane Northrup versteht Endometriose als Konfliktkrankung jener Frauen, die beruflich stark unter Spannung (und oftmals in Konkurrenz mit Männern) stehen und dabei ihre inneren Bedürfnisse und Wünsche völlig übergehen.

Die ansteigende Zahl der Neuerkrankungen führen Mediziner unter anderem auch auf negative Umwelteinflüsse (Beispiel: Hormone im Grundwasser und in der Tiermast) und veränderte Ernährungsgewohnheiten zurück.

Geht der Wunsch nach einem Kind nicht in Erfüllung, kann Endometriose die Ursache sein.



## Behandlung manchmal frustrierend

Da Endometrioseherde durch Östrogene aktiviert werden, werden betroffene Frauen oft mit Gegenspieler-Hormonen wie Gestagen behandelt oder es wird versucht, die Bildung von Östrogenen vollständig zu unterdrücken.

Werden die Östrogene ganz ausgeschaltet, kommt es zu einem Zustand wie in den Wechseljahren. Wegen der Gefahr von Osteoporose, Arteriosklerose und anderen Nebenwirkungen sind Hormontherapien zeitlich befristet.

Operativ werden Endometrioseherde meist mittels einer Bauchspiegelung entfernt, inzwischen häufig mit Lasergeräten. Dies wird vor allem empfohlen, wenn Frauen sich ein Baby wünschen. Frustrierend für alle Beteiligten ist, dass meist keine langfristige Beschwerdefreiheit erreicht werden kann und Rückfälle häufig sind. Nach vier bis fünf Jahren hat ein grosser Teil der Frauen wiederum über massive Beschwerden zu klagen.

## Frauen-Pflanzen im Einsatz

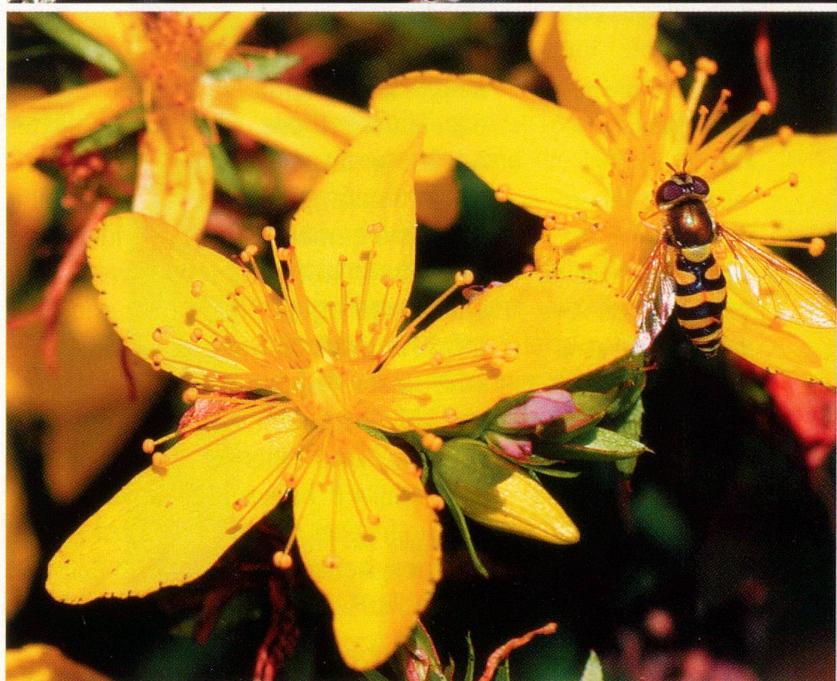
Eine naturheilkundliche Therapie zielt auf den Einsatz immunmodulierender, schmerzlindernder und hormonell wirksamer Pflanzen, Bewegungstherapie und psychosomatische Begleitung.

### Endometriose-Tee Wärmend, entzündungshemmend und aufhellend

20 g Majoran  
15 g Ringelblumenblüten  
20 g Frauenmantel  
30 g Mistelkraut  
30 g Weidenrinde  
25 g Johanniskraut

1 TL der Mischung pro Tasse, 10 Minuten ziehen lassen. Trinken Sie 3 Tassen täglich.

Quelle: Heide Fischer, Frauenheilpflanzen



## Nützliche Adressen

Endometriosesprechstunde der Klinik für Frauenheilkunde  
Inselspital  
CH-3010 Bern  
Tel. (0041) (0)31 632 16 35  
Internet: [www.frauenheilkunde.insel.ch](http://www.frauenheilkunde.insel.ch)

Österreichische Endometriose-Vereinigung  
M. Frühwirt-Zentrum  
Obere Augartenstrasse 26-28, AT-1020 Wien  
Tel. (0043) (0)676 444 73 44  
Internet: [www.endometriose-wien.at](http://www.endometriose-wien.at)

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.  
Bernhard-Göring-Str. 152, DE-04277 Leipzig  
Tel./ Fax: (0049) (0)34 13 06 53 04  
E-Mail: [info@endometriose-vereinigung.de](mailto:info@endometriose-vereinigung.de)

Auch viele Universitätskliniken in Deutschland (z.B. Berlin, Kiel, Essen, Heidelberg, Erlangen) haben spezielle Endometriose-Sprechstunden eingerichtet.

Heilpflanzen sind wichtige Helfer im Arsenal gegen die Endometriose: Echinaceapräparate stärken das Immunsystem. Schmerzen können beispielsweise mit Gänsefingerkraut, Weidenrinde, Mutterkraut oder Hamamelis bekämpft werden. Zur Hormonregulation werden Pflanzen wie Mönchspfeffer, Frauenmantel, Schafgarbe oder Himmelsbeerblätter eingesetzt. Speziell der Frauenmantel hat eine gestagenähnliche Wirkung und ist daher bei Endometriose gut geeignet.

Die Ärztin Heide Fischer empfiehlt zur Unterstützung der Leberfunktion, aber auch zum Abbau des Östrogens, Mariendistelsamen sowie eine Verdauungsregulation mit Bitterstoffdrogen wie Artischockenblättern, Enzian und Tausendgüldenkraut.

Die Symptome der Endometriose lassen sich durch weitere Heilpflanzen mildern: Ringelblume, Leinsamen, Eibisch oder Taubnessel beruhigen die Schleimhäute; Brennnessel, Vogelknöterich und Löwenzahn unterstützen die Blutbildung, und Johanniskraut, Melisse oder Passionsblume helfen, die seelische Verfassung zu stabilisieren.

Damit bietet die Phytotherapie ein vielfältiges Instrumentarium zur Behandlung der Endometriose. Ein ganzheitlicher Ansatz umfasst auch Ernährungshinweise – so empfiehlt Heide Fischer eine obst- und gemüsereiche, getreidebetonte Vollwertkost. Empfehlenswert sind auch hochwertige Pflanzenöle wie Walnussöl und Leinöl, Nüsse, fette Meeresfische (Makrele, Hering, Aal), Kohlsorten, Brokkoli und Rüben sowie Sojaprodukte. Übrigens: Laut einer Studie der Universität Mailand haben Frauen, die regelmäßig frisches Gemüse und Obst zu sich nehmen, bereits ein wesentlich geringeres Risiko, an Endometriose zu erkranken.

Bewegungstherapie gehört ebenfalls

dazu: Regelmässiger leichter Ausgleichssport wie Nordic Walking lindert schmerzhafte Regelblutungen und reduziert die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls.

## Individuelle Therapie

Die Endometriose ist ohne Zweifel eines der am wenigsten verstandenen Leiden der Frau. Im Umgang mit ihr gibt es keine Patentrezepte. Was einer Frau gut tut, nutzt einer anderen herzlich wenig. Daher ist es für erkrankte Frauen ratsam, in sich hineinzuhorchen und zu entdecken, was ihnen hilft.

**Frauen haben oft selbst eine Idee, wie eine Erkrankung mit ihrem Leben zusammenhängt.**

Heide Fischer

Neben der Phytotherapie bieten weitere ganzheitliche Methoden Möglichkeiten, Verspannungen zu lösen und Stress und Ängste abzubauen, zum Beispiel physikalische Therapien wie Bäder und Wickel, Massagen, Shiatsu, Akupunktur und -pressur, warme Solebäder, Güsse und Wassertreten nach Kneipp, Fangopackungen und Entspannungstechniken. • CR

## A.Vogel-Tipp

Frauen, die an Endometriose leiden, sind nicht zuletzt aufgrund der oft quälenden Schmerzen häufig «verstimmt» und labil.

Hyperiforce®-Tropfen und Tabletten von A.Vogel (nicht in D) wirken durch die Kraft des Johanniskrautes gegen gedrückte Stimmung, Antriebsmangel und nervöse Gereiztheit.

