

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 3: Katalysator im Stoffwechsel : tüchtige Enzyme

**Artikel:** Operieren oder abwarten?  
**Autor:** Lorenz, Silke  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815880>

### **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:** 27.04.2026

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

# Operieren oder abwarten?

Immer wieder in der Kritik: Ärzte operieren zu schnell und zu oft. Manche Patienten wiederum möchten rasch wieder mobil und arbeitsfähig sein.

Doch jeder Eingriff birgt Risiken und will gut überlegt sein.

Text: Silke Lorenz

Zwischen einem sofortigen Eingriff und überhaupt keiner Operation liegt ein weites Feld. Zunächst gilt es, jegliche konservative Therapie auszuschöpfen. Bleibt diese ohne Erfolg, kann eine Operation der nächste sinnvolle Schritt sein. Wobei zu bedenken ist: Die Grenze, wann Schmerzen nicht mehr auszuhalten sind, ist individuell sehr unterschiedlich. Auch das Ziel des Eingriffs sollten Patient und Arzt klar festlegen: Geht es dem Patienten danach auf jeden Fall oder nicht unbedingt besser? Je nach Erkrankung muss man verschiedene Punkte berücksichtigen.

## Bandscheibenvorfall

Bandscheiben verschleissen im Laufe der Jahre. Sie können spröde werden und brechen. Dadurch tritt der Gallertkern nach aussen und kann auf Nerven oder Rückenmarkskanal drücken.

*Was hilft statt einer OP?* Anfangs ist eine Stufenlagerung sinnvoll, also eine Stellung, in der die Wirbelsäule entlastet wird. Physiotherapie hilft, die Wirbelsäule muskulär zu stützen.

Wichtig im akuten Stadium ist die Stabilisierung der Wirbelsäule, nicht ihre Beweglichkeit. Wärme in Form von Kirschkernkissen, Fango, Sauna oder wohligen Bädern mit Rosmarin und Lavendel entspannt die Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Massagen oder Akupunktur können ebenfalls helfen. Dr. Christian Kessler, Internist und Ayurveda-Spezialist am Berliner Immanuel-Krankenhaus, empfiehlt Myrrhe, Weihrauch, Weidenrinde, Kurkuma und Ashwagandha (Schlafbeere) als Phytotherapeutika. Auch Tai-Chi oder Qigong in Einzelsitzungen unter Anleitung eines spezialisierten Therapeuten zeigen mitunter guten Erfolg. Häufig kommen zudem entzündungshemmende Medikamente und Schmerzmittel bis hin zu hoch dosiertem Kortison zum Einsatz. Nach drei bis sechs Wochen sollte man eine Besserung spüren.

*Wann ist der Eingriff nötig?* «Man muss sofort operieren, wenn eine Inkontinenz von Blase und Darm infolge des Bandscheibenvorfalles auftritt. Andernfalls bleiben die davon betroffenen Nerven dauerhaft geschädigt», erklärt Prof. Bernd Kladny, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. «Ausser bei gravierenden Lähmungserscheinungen kann man, muss aber nicht operieren. Das hängt vom Leidensdruck des Patienten ab. Strahlen zum Beispiel die Schmerzen ins Bein aus und bleibt die konservative Therapie erfolglos, hilft eine minimal-



invasive OP. Dabei wird das Gewebe, das auf den Nerv drückt, entfernt. Danach sind 80 bis 90 Prozent der Patienten beschwerdefrei.»

*Wie stärke ich das Organ?* Eine kräftige Rücken- und Bauchmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule. Rückengerechtes Verhalten ist wichtig: Lasten nah am Körper tragen und nicht aus dem Kreuz hochheben. Ein ausgewogener Wechsel von Be- und Entlastung versorgt die Wirbelsäule gut mit Nährstoffen.

### Chronische Rhinosinusitis

Von einer dauerhaften Entzündung der Nasennebenhöhlen spricht man, wenn Beschwerden wie eine behinderte Nasenatmung oder Nasenlaufen, gegebenenfalls verbunden mit Riechstörungen, Kopf- und Gesichtsschmerzen, länger als drei Monate anhalten.

*Was hilft statt einer OP?* «Spülungen mit Meersalz werden zwei- bis dreimal täglich angewendet, Nasensprays mit Kortison ein- bis zweimal täglich. Neue Studien zeigen, dass die Spülflüssigkeit dem Meerwasser so ähnlich wie möglich sein sollte. Natürliches Salz mit mehr als 30 Mineralstoffen und Spurenelementen aus der Apotheke eignet sich sehr gut, Kochsalz wird nicht mehr empfohlen», sagt Privatdozent Dr. Michael Soyka, HNO-Arzt am Universitätsklinikum Zürich.

Schleimlösende pflanzliche Mittel, z.B. mit Eisenkraut, Schlüsselblumenblüten und Enzianwurzel, unterstützen die Heilung. Daneben kommen Antibiotika, kortisonhaltige Mittel und Medikamente mit entzündungshemmenden und bei Asthma auch antiasthmatischen Wirkstoffen zum Einsatz. In der Regel probiert man über mehrere Monate verschiedene Therapien aus.

*Wann ist der Eingriff nötig?* Bei Symptomen, die den Betroffenen dauerhaft belasten, ist eine Operation denkbar. Etwa, um Nasenpolypen zu entfernen oder enge Verbindungen zwischen Nase und Nebenhöhlen zu vergrössern. «Häufig führt die OP nicht zur Heilung, doch sie unterstützt den Genesungsprozess sehr positiv. Das muss vorher klar definiert sein», sagt Soyka. Eine OP ist absolut nötig, wenn Komplikationen wie der Durchbruch in die Augenhöhle auftreten. Das ist aber selten.

*Wie stärke ich das Organ?* Die Schleimhäute sollten feucht und der Nasenschleim flüssig gehalten werden. Dazu viel trinken, das Raumklima anfeuchten, sich viel an der frischen Luft bewegen, bestehende Allergien behandeln.

### Gallensteine

Etwa 15 bis 20 Prozent der erwachsenen Bevölkerung haben Steine in der Gallenblase. Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl. Bei 75 Prozent verursachen die Gallensteine keinerlei Beschwerden.

*Was hilft statt einer OP?* Dr. Janusz Gluch, Chefarzt für Innere Medizin am Paracelsus-Spital in Richterswil, sagt: «Pflanzliche Bitterstoffe wie Löwenzahn, Schöllkraut, Kurkuma, Artischocke (Bild) und Chicorée helfen bei funktionellen Beschwerden. Man kann sie als natürliches Lebensmittel oder als Präparat zu sich nehmen. Die gute Nachricht: keine Beschwerden, keine Operation. Machen Gallensteine doch Probleme, tritt plötzlich ein meist heftiger, kolikartiger Schmerz im mittleren und rechten Oberbauch auf. Er hält länger als 15 Minuten, aber kürzer als fünf Stunden an. Der Patient bekommt schmerzstillende und krampflösende Mittel. Danach kann eine OP in Ruhe geplant werden.»

*Wann ist der Eingriff nötig?* Gallensteine ohne Beschwerden sollten laut Gluch in zwei Fällen operiert werden. Zum einen bei einer Porzellangallenblase. Dabei ist die Wand des Organs verkalkt und das Risiko für einen Gallenblasentumor erhöht. Zum anderen bei einem Polypen in der Gallenblase, der grösser oder gleich einem Zentimeter gross ist. Die Gallenblase wird stets komplett samt Steinen entfernt.

«Eine Operation ist unbedingt erforderlich bei Komplikationen wie bei einer entzündeten Gallenblase. Bei Steinen im Gallengang, bei einem entzündeten, vereiterten Gallengang oder wenn Steine Gallenblase und Bauchspeicheldrüse stauen und somit eine Bauchspeicheldrüsen-Entzündung verursachen, werden die Steine aus dem Gallengang meist endoskopisch entfernt», sagt der Gastroenterologe.



*Wie stärke ich das Organ?* Gluch empfiehlt eine ausgewogene, faser- und ballaststoffreiche Ernährung, viel Flüssigkeit und Bewegung. Geeignet ist mediterrane Kost, da sie unter anderem die richtige Zusammensetzung der Fette enthält.

### Karpaltunnelsyndrom

Wird der Mittelnerv im Handwurzelkanal eingeengt, hat das vor allem nachts typische Beschwerden wie kribbelnde Finger und taube Hände zur Folge.

*Was hilft statt einer OP?* Dr. Matthias Schorer, Orthopäde und Unfallchirurg am Paracelsus-Spital in Richterswil, sagt: «Nachts trägt man eine gepolsterte Schiene. Sie verhindert, dass die Hand im Gelenk abknickt. Gut sind abschwellende Massnahmen wie Wickel mit Heilerde oder Quark, kalte und warme Wechselgüsse oder die gezielte Anwendung mit Blutegeln. Mittel, die die Schmerzen lindern und Entzündung hemmen, helfen ebenfalls im Frühstadium.» Dr. Kessler rät zu Massagen mit medizinierten Ayurveda-Ölen, Auflagen mit indischer Myrrhe und Beinwell sowie zu Akupunktur. Das beruhigt die überreizten Sehenscheiden.

*Wann ist der Eingriff nötig?* Häufen sich die nächtlichen Beschwerden, wird man oft wach und ist die Sensibilität an den Fingern vermindert, ist laut Schorer eine Operation unumgänglich – wenn nach intensiver Diagnostik tatsächlich der eingeklemmte Nerv die Ursache ist. Ohne OP wird der Nerv dauerhaft geschädigt. Beim ambulanten Eingriff wird das Karpalband durchtrennt und der Nerv aus der Enge befreit. Der Patient ist danach in der Regel sofort beschwerdefrei – und bleibt es sein Leben lang. Rückfälle sind sehr selten, sie liegen bei einer guten OP-Technik unter einem Prozent.

*Wie stärke ich das Organ?* Das Handgelenk sollte mechanisch nicht überbelastet werden. Tai-Chi oder Qi-gong kräftigen die Gelenke. Auch spezielle Faszien-Übungen sind zu empfehlen.

### Kniebeschwerden

Arthrose, ein Bänderriss, Schäden am Meniskus: Die Ursachen für Schmerzen im Knie können ganz unterschiedlich sein.

*Was hilft statt einer OP?* Warme Wickel mit Heilerde lindern Arthrose im Knie, da sie die Muskulatur bes-



Heilerde: Ideal für Wickel gegen Karpaltunnelsyndrom- oder Kniebeschwerden.

ser durchbluten und damit entkrampfen. Ein Frischpflanzenpräparat aus Arnikablüten hemmt die Entzündung, Tabletten mit dem Extrakt der Teufelskralle unterstützen die Behandlung. Ebenso Phytotherapeutika aus Hagebutte, Weihrauch und Myrrhe sowie Kurkuma und Ashwagandha. «Die Therapie mit Blutegeln ist eine klassische naturheilkundliche Anwendung bei Arthrose», sagt Kessler.

Solange eine diagnostizierte Arthrose im Kniegelenk keine Beschwerden macht, muss sie weder behandelt noch operiert werden. Beim Kreuzbandriss kann gezielte Physiotherapie die Muskulatur am Ober- und Unterschenkel so stärken, dass diese die durch das gerissene Band bedingte Instabilität in gewissem Umfang kompensieren kann. Auch bei einem Meniskusschaden aufgrund von Verschleiss ist die Physiotherapie mit leichten Belastungsübungen zunächst die beste Therapie.

*Wann ist der Eingriff nötig?* Ist bei einer Arthrose der Knorpeldefekt zu gross und nur eine Hälfte des Kniegelenkes betroffen, wird die Hauptbelastungszone vom abgenutzten auf den gesunden Teil operativ verlagert. Somit wird der Einsatz einer Knie-Totalprothese bis zu zehn Jahre hinausgezögert.

«Ein Meniskusschaden sollte operiert werden, wenn er nach einem Unfall entstanden ist. Dadurch beugt man einer möglichen Kniearthrose vor», sagt

Dr. Matthias Schorer. Bei einem Meniskusschaden ohne Unfall hängt eine OP vom Alter, von den Beschwerden des Patienten, von Begleitverletzungen und von den sportlichen Aktivitäten ab, die der Patient ausüben möchte.

Dasselbe gilt beim Kreuzbandriss. Bleibt das Knie trotz Physiotherapie instabil, ist eine Operation notwendig.

*Wie stärke ich das Organ?* Man sollte seine Gelenke moderat und in Massen belasten. Schwimmen ist gut geeignet. Dagegen strapazieren Stop-and-Go-Sportarten wie Fussball, Tennis oder Skifahren die Gelenke. Übergewicht sollte abgebaut werden. Ein Nahrungsergänzungsmittel mit Glucosamin, Hagebuttenextrakt und Acerola stärkt Bänder und Gelenkknorpel.

### Rachenmandeln

Bis zur Pubertät gelten die Mandeln als Wächter des Immunsystems: Sie fangen Bakterien und Viren ab. Diese Schutzfunktion lässt im Laufe des Alters nach. Die Mandelentfernung gehört zu den am meisten durchgeführten Operationen überhaupt.

*Was hilft statt einer OP?* Mundspülungen mit Salbei und Kamillentee hemmen die Entzündung und desinfizieren. Tees mit Isländisch Moos oder Frischpflanzenpresssaft aus Spitzwegerichkraut lindern die Beschwerden, wie auch pflanzliche Fertigpräparate aus Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel. Kurzzeitig hilft ein Halsschmerzspray mit den Wirkstoffen aus dem Roten Sonnenhut und frischen Salbeiblättern. Aus homöopathischer Sicht sind Belladonna, Lachesis und Lycopodium sinnvoll. Das Schüsslersalz Nr. 3 wirkt entzündungshemmend, Nr. 4 löst die weissen Ablagerungen in der Mund- und Rachen-schleimhaut. All diese Mittel unterstützen die Heilung; meist können sie die Gabe von Antibiotika nicht ersetzen, so die verbreitete Meinung.

*Wann ist der Eingriff nötig?* Als Faustregel der HNO-Ärzte gilt: Bei sechs oder mehr Mandelinfektionen pro Jahr, die mit Antibiotika behandelt werden müssen, ist bei Jugendlichen und Erwachsenen eine operative Entfernung der Mandeln eine therapeutische Option. Ebenfalls bei chronischen Infekten, die als

Streuherd fungieren und somit den Eiter im Körper verteilen – was auf Dauer die Organe schädigen kann. Vergrösserte, aber nicht entzündete Mandeln werden operativ verkleinert. So sind sie als Abwehrorgan weiter aktiv.

*Wie stärke ich das Organ?* Viel Obst und Gemüse sowie regelmässige Bewegung an der frischen Luft stärken das Immunsystem. Ausreichend Flüssigkeit tut den Schleimhäuten gut; Sekret bildet sich leichter, Krankheitserreger können somit schneller abtransportiert werden.

### Myome

Myome sind meist gutartige Tumore. Sie wachsen in der Muskelschicht der Gebärmutter, als einzelne Knoten oder zahlreiche Wucherungen.

*Was hilft statt einer OP?* In jedem Fall muss ein Myom regelmässig von der Gynäkologin kontrolliert werden. Ob ein Myom Beschwerden macht, hängt von der Grösse und vom Ort des Wachstums ab. In und nach den Wechseljahren werden sie eher zufällig entdeckt.

Dagegen haben Frauen im gebärfähigen Alter durch die Myome häufig starke und lange Monatsblutungen oder Zwischenblutungen. «Pflanzen wie Blutwurz, Schafgarbe und Hirtentäschel hemmen die Blutung. Ich empfehle sie als Tropfen. Verursacht das Myom Druckbeschwerden, kann die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) helfen», sagt Helene Huld, Frauenärztin in der Frauenpraxis «runa» in Solothurn. Sinkt der Hormonspiegel aufgrund der Wechseljahre langsam, schrumpft das Myom oft von selbst. Nach den Wechseljahren können keine neuen Myome entstehen.

*Wann ist der Eingriff nötig?*

«Sobald die Beschwerden die Lebensqualität der Frau einschränken, wenn das Myom sehr rasch wächst oder wenn der Verdacht besteht, dass es bösartig sein könnte, muss operiert werden», erklärt die Ärztin



Hirtentäschel

Helene Haldi. Man kann Myome mithilfe von fokussiertem Ultraschall zerstören oder durch eine Spritze zum Schrumpfen bringen.

*Wie stärke ich das Organ?* Spezielle Übungen und gezieltes Training des Beckenbodens kräftigen die weibliche Mitte.

### Prostatavergrößerung

Die fortschreitende Vergrößerung der Prostata ist Teil des Alterungsprozesses. Die gutartige Erkrankung tritt in der Regel mit Ende 50 auf. Etwa ein Drittel der Männer entwickelt Beschwerden wie häufigen Harn-

drang, Nachträufeln und das Gefühl, die Blase habe sich nicht ganz entleert. Rund zehn Prozent dieser Patienten entscheiden sich für eine Operation, um beschwerdefrei leben zu können.

*Was hilft statt einer OP?* Prof. Fiona Burkhard, Chefärztin der urologischen Universitätsklinik am Inselspital Bern, sagt: «Untersuchungen zeigen, dass schon zwei bis drei Stunden Spazieren gehen oder Joggen das Wachstum der Prostata etwas verlangsamen können.» Sie empfiehlt einen

Extrakt aus der Frucht der Sägepalme, um das häufige Wasserlassen in

der Nacht zu mindern. Weitere pflanzliche Arzneimittel enthalten Wirkstoffe von Brennesselwurzel, Kürbis, Roggenpollen oder afrikanischem Pflaumenbaum. Viele dieser Mittel wirken über eine Alkalisierung des Urins (Erhöhung des pH-Wertes), sind aber bislang nicht gut untersucht und können nicht einheitlich empfohlen werden.

Am häufigsten werden Medikamente aus der Gruppe der Alphablocker eingesetzt, da sie den Harnstrahl kräftigen, Beschwerden bessern und das Risiko eines Harnverhalts etwas senken.

*Wann ist der Eingriff nötig?* «Wenn die Restharmengen auf mehr als 100 Milliliter steigen, wenn wie-

derholt Blasenentzündungen oder Blutungen aus der Prostata auftreten sowie bei Blasensteinen und Nierenproblemen», erklärt die Ärztin.

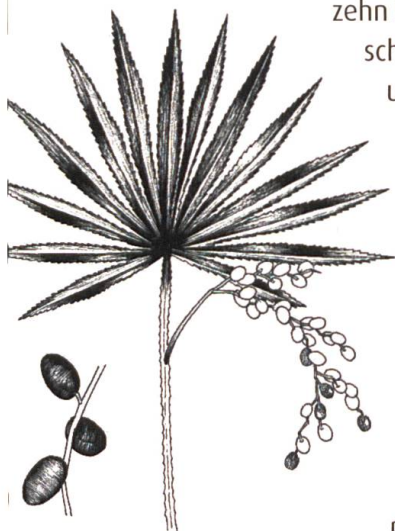
*Wie stärke ich das Organ?* Prof. Burkhard verweist auf zwei Untersuchungen: Eine Harvard-Studie mit fast 50 000 Männern zeigte, dass man mit nur zehn Tomaten pro Woche das Risiko einer gutartigen Prostatavergrößerung praktisch halbieren kann. Das Pflanzenhormon Lycopin hat offenbar eine besonders heilende und schützende Wirkung auf die Prostata, erklären die US-Forscher. Dabei sollten die Tomaten verarbeitet oder erhitzt sein, egal ob man sie als Saft, Suppe, Sauce oder überbacken zu sich nimmt. Besonders effektiv ist Tomatenmark, weil es sehr viel Lycopin enthält. Eine Studie der Uni Helsinki ergab, dass die Einnahme von Vitamin E und Betacarotin das Risiko einer gutartigen Prostataerkrankung um 32 Prozent senkt. Die beiden Vitamine fungieren als Radikalfänger und stecken u.a. in Karotten, Spinat, Kürbis und Aprikosen.

### Schilddrüsenknoten

Bei 40 bis 50 Prozent der Bevölkerung ab 60 Jahren sind Schilddrüsenknoten festzustellen. Doch nicht jeder muss operiert werden. An Uni-Zentren und grossen Kantonsspitalern besprechen sich Nuklearmediziner, Endokrinologen und Chirurgen. Gemeinsam stellen sie eine Diagnose und entscheiden, ob eine OP nötig ist.

*Was hilft statt einer OP?* Schilddrüsenknoten können eine Überfunktion des Organs auslösen. Prof. Emanuel Christ, Leiter der interdisziplinären Endokrinologie am Universitätsspital Basel: «Sinnvoll kann eine Radiojod-Therapie sein. Gelegentlich lässt sich die übermässige Produktion an Schilddrüsenhormonen bei älteren Patienten auch mit sogenannten Thyreostatika hemmen, wenn eine Operation nicht möglich oder die Radiojod-Therapie schwierig ist.»

*Wann ist der Eingriff nötig?* Wird ein Knoten als bösartig nachgewiesen, ist ein Eingriff erforderlich. Ebenfalls, wenn aufgrund der Grösse des Knotens Komplikationen entstehen, wie etwa eine Einengung der Atemwege. Mit den Schilddrüsenknoten wird im Allgemeinen auch die Schilddrüse selbst halbseitig oder komplett entfernt. «Eine nochmalige



Sägepalme mit Früchten.



Eine gute, natürliche Jodquelle für die Schilddrüse: die Meeresalge Kelp.

OP erhöht das Risiko für Komplikationen», weiss Prof. Christ. Danach muss man lebenslang Schilddrüsenhormone einnehmen, ohne die unser Körper nicht funktionieren würde.

*Wie stärke ich das Organ?* Dr. Christian Kessler rät zu einer pflanzenbasierten Ernährung mit wenigen tierischen Produkten. Pfeffer und Ingwer regen den Stoffwechsel an. Auch Jod kann bei einer Unterfunktion wichtig sein. Das Spurenelement steckt in Champignons, Bohnen, Fisch, Erdnüssen, Spinat, Schnittlauch und Broccoli. Auch manches Speisesalz ist mit Jod angereichert. Wird nichtjodiertes Salz verwendet oder salzarm gekocht, ist pflanzlich gebundenes Jod aus der Meeresalge Kelp eine ideale Nahrungsergänzung. Das gilt besonders für Vegetarier und Veganer. Auch Zitronenmelisse als Tee oder als frische Blätter genossen kann die Schilddrüse positiv beeinflussen.

### Zyste im Eierstock

Zysten sind Hohlräume im Gewebe, die mit Flüssigkeit gefüllt sind. Oftmals bilden sie sich von alleine zurück. Sie sollten jedoch auf jeden Fall regelmässig ärztlich kontrolliert werden.

*Was hilft statt einer OP?* Eine Hormontherapie ist das Mittel der Wahl. Gestagen-Tabletten lassen die Zysten häufig schrumpfen. Drückt eine Zyste auf benach-

barte Organe, kann das Schmerzen im Rücken und Unterleib zur Folge haben. Eine Osteopathin kann hier entlasten und die Organe wieder an Ort und Stelle «rücken». «Den Druck nehmen auch Wickel mit Heilerde, die über der Zyste auf dem linken oder rechten Unterbauch aufgelegt werden», sagt Frauenärztin Helene Huldi. Zudem empfiehlt sie Kräutertropfen, individuell zusammengestellt je nach Beschwerden der Patientin. Auch eine fertige Mischung aus Hirtentäschel, Majoran, Schafgarbe, Eiche und Brennnessel zeige eine gute Wirkung.

*Wann ist der Eingriff nötig?* «Wenn Zysten über lange Zeit bestehen oder grösser als vier Zentimeter sind, muss operiert werden. Ebenso, wenn sich ein Eierstock aufgrund der Zyste verdreht und damit die Durchblutung blockiert ist oder wenn Hinweise auf Bösartigkeit vorliegen», erklärt Helene Huldi. Zysten werden minimalinvasiv per Endoskopie entfernt.

*Wie stärke ich das Organ?* Gesund leben, gesund essen, den Beckenboden trainieren – und ein intaktes Liebesleben.

## Kleine Hilfestellung

- \* Fragen Sie Ihre Familie, Freunde und Bekannte, wer bereits eine solche Operation hinter sich hat. Wie sind die Erfahrungen: Bessern sich die Schmerzen? Welche Therapien helfen alternativ?
- \* Eine Krankheit, viele Ansichten – vielleicht hilft es Ihnen, die Meinung eines zweiten Arztes anzuhören. Lassen Sie den Eingriff nur dort vornehmen, wo Sie absolutes Vertrauen haben.
- \* Auch das Internet bietet eine Fülle an Informationen zu Therapien und Operationen. Wichtig: nur seriöse Webseiten anklicken, zum Beispiel von ärztlichen Berufsverbänden oder Kliniken.