

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Sanfte Hilfe bei Myomen  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-847178>

### **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:** 03.04.2026

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

# Sanfte Hilfe bei Myomen

Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten spielen bei der Entwicklung der gutartigen Tumore eine wichtige Rolle, wie man heute weiss.

Text: Andrea Pauli

«Sie haben ein Myom»: Häufig erfahren Frauen von diesem Befund eher zufällig bei einer gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung. «Abwarten und beobachten», lautet meist der Vorschlag, wenn das Myom noch klein ist. «Ernährungsgewohnheiten anpassen», könnte man ergänzen, wenn man aktiv das Wachstum des Myoms bremsen möchte.

## Zu viel Östrogen

«Forschungen der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass neben seltenen genetischen Ursachen vor allem Lebensstilfaktoren eine bedeutende Rolle für die Entwicklung von Myomen spielen», erklärt Prof. Ingrid Gerhard, Expertin für Frauen- und Naturheilkunde. Myome entwickeln sich in der geschlechtsreifen Phase der Frau – daraus lässt sich schliessen, dass die weiblichen Hormone eine Rolle spielen. «Man kann in der Regel eine Dysbalance zwischen Östrogenen und Progesteron feststellen», so die Medizinerin. Das ist am deutlichsten an der Myomzelle selbst zu erkennen, die mehr Östrogenrezeptoren aufweist als eine gesunde Zelle. Weitere Wachstumsfaktoren stehen im Zusammenhang mit Übergewicht und einem gestörten Zuckerstoffwechsel.

«Myome wachsen östrogenabhängig. Das bedeutet, sie werden durch die Einnahme einer östrogenbentonten Pille oder durch eine Hormontherapie in den Wechseljahren, aber auch durch östrogenwirksame Umweltgifte wie Pestizide oder Weichmacher zum Wachstum angeregt», erläutert Ärztin Heide Fischer. Grund- und Trinkwasser sind durch die Ausscheidungen von Hormonkonsumentinnen vielfach mit

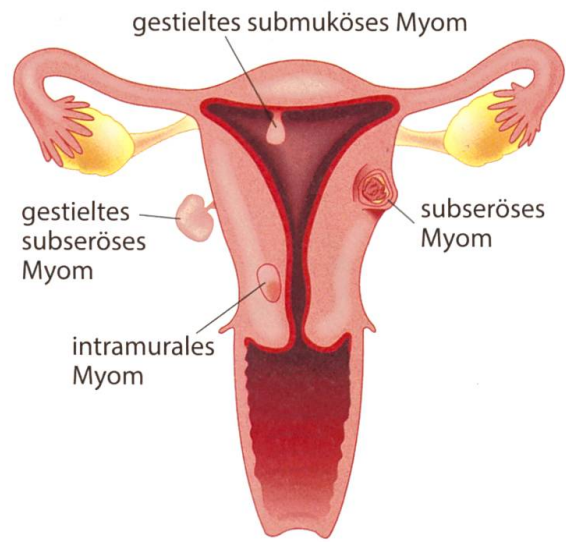
Östrogenen belastet. «Daher leben wir alle mit einem tendenziellen Östrogenübergewicht», gibt sie zu bedenken.

## Mit Ernährung für Balance sorgen

«Eine optimierte Ernährung kann dafür sorgen, dass weniger Östrogen im weiblichen Körper zirkuliert und mehr Progesteron produziert wird. Durch eine Normalisierung des Zuckerstoffwechsels kann jede Frau selbst die schädlichen Wachstumsfaktoren bremsen. Auch Pflanzenheilmittel, die den Hormonstoffwechsel und die Blutungen der Frau beeinflussen, sind dann hilfreich. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass hochdosierter Grünteeextrakt (Epigallocatechin) zu einer Bremsung des Myomwachstums eingesetzt werden kann», so Prof. Gerhard. An der Charité Berlin wurde gerade eine Anwendungsbeobachtung zur Überprüfung der Wirksamkeit abgeschlossen; erste Ergebnisse werden in Kürze erwartet.

## Was sind Myome?

Myome sind gutartige Wucherungen an der Gebärmutter. Sie bestehen aus Muskel- und Bindegewebe. Myome können vereinzelt auftreten (solitär) oder zu mehreren (multipel). Etwa ein Drittel aller Frauen über 35 Jahre hat Myome.



Unterschiedliche Wachstumsarten von Myomen.

Mithilfe einer Reihe pflanzlicher Heil- und Lebensmittel lässt sich das Ungleichgewicht zwischen dem Östrogenüberschuss und dem Progesteronmangel mildern – und sogar beheben. «Dazu gehören ganz übliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Leinsamen oder Oliven», erläutert Ernährungsexpertin Dr. Barbara Rias-Bucher. Sie und Prof. Gerhard haben eine «Myom-Schrumpfkur» entwickelt (Buchtipps in GN 9/2018: «Myome selbst heilen»).

«Unsere Myom-Diät basiert ebenso wie die moderne Mischkost auf pflanzlichen Lebensmitteln. Das hat zwei Gründe: Erstens werden Myome durch pflanzliche Lebensmittel nicht stimuliert. Zweitens decken diese ein ganzes Spektrum an Substanzen ab, die bei Myomen sowohl präventiv als auch heilend wirken können: Bioaktive Stoffe wie Phytoöstrogene, Antioxidantien und Präbiotika, dazu pflanzliche Proteine und Fette sowie vorwiegend basische Lebensmittel. Bevorzugen sollte man also unverfälschte, natürliche, frische und saisonale Lebensmittel aus heimischem Anbau und Vollkornprodukte», so Dr. Rias-Bucher.

## Grösse im Blick behalten

Bestehende Myome sollten regelmässig von der Frauenärztin vermessen werden, denn deren Grösse gibt Auskunft über Wachstumsveränderungen. Man sollte Myome nicht zu gross werden lassen – umso schwieriger werden dann die gegebenenfalls nötigen operativen Möglichkeiten.

«In der wissenschaftlichen Literatur häufen sich Hinweise dafür, dass Vitamin D ein ganz wichtiger Regulator des Östrogen- und Progesteron-Stoffwechsels ist, so dass eine konstant gute Vitamin-D-Versorgung vor Myomen schützt. Lassen Sie im Blut das 25-OH-Vitamin D bestimmen. Optimal sind Werte zwischen 40-70ng/ml Serum», betont Dr. Gerhard.

In puncto Heilpflanzen steht ein ganzes Spektrum zur Verfügung. «Erstens wählt man Phytopharmaka, die den Hormonspiegel ausgleichen: Schafgarbe und Hirtentäschel enthalten hormonähnliche Substanzen, die das Wachstum von Myomen reduzieren oder ganz unterbinden. Diese Phytoöstrogene besetzen einen Teil der Rezeptoren, an denen normalerweise das Östrogen andockt. So erhält die Hypophyse die Meldung, dass der Hormonspiegel im Lot ist», erläutert Prof. Gerhard.

«Zweitens setzt man gerbstoffhaltige Pflanzen wie Frauenmantel, Blutwurz und Wiesenknopf ein, die Blutungen verhindern oder sogar stillen, damit es nicht zur Folgeerkrankung Anämie kommt. Drittens sind Salicylsäureverbindungen in Weidenrinde und Mädesüss wie auch Phenolsäuren und Flavonoide in Brennnesseln wirksame Schmerzstiller, Cumarine in Gänsefingerkraut, Bitterstoffe in Frauenmantel und Schafgarbe helfen bei Krämpfen im Unterleib.»

### Grössen und Grenzen

Wenn es sich um grosse, schon sehr lange bestehende, teilweise schon verkalkte Myome handelt, wird es mit der Schrumpfung schwierig bis unmöglich – aber das Wachstum neuer Myome kann in jedem Fall eingeschränkt werden. ●

 Mehr zum Thema Myome sowie Rezepturen finden Sie hier: [www.myome.avogel.ch](http://www.myome.avogel.ch)