

6	VORWORT
9	WISSEN: WAS IST EINE ENDOMETRIOSE?
10	Begriffsklärung
13	Die Entstehungsgeschichte
15	Regelschmerzen und Endometriose
21	Auswirkungen einer Östrogendominanz
22	Stress und Endometriose
23	Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol
24	Prolaktin – das Schwangerschaftshormon
26	Der Gegenspieler: Dopamin
26	Besonderheiten der Diagnostik
28	Vaginal-rektale Untersuchung
30	Vaginale Ultraschalluntersuchung
32	Bauchspiegelung (LSK)
34	Hysteroskopie
34	Darmspiegelung
36	Stadien der Endometriose
43	KLASSISCHE BEHANDLUNG: OPERATIV, HORMONELL, SCHMERZLINDERND
44	Laparoskopische Operationen
45	Die Exzision
47	Die gaslose Bauchspiegelung
47	Mögliche Risiken operativer Therapien
49	Hormonelle Therapie
49	Gestagentherapie mit Dienogest
53	Antibabypille als Endometriosemedikament
58	GnRH-Analoga und Add-back-Verfahren
60	Schmerzmittel: Bewährte Wirkstoffkombinationen
60	Metamizol

- 61 Butylscopolamin
- 62 Ibuprofen
- 63 Acetylsalicylsäure
- 64 Opioide und Opioid-Kombinationspräparate
- 65 **Raum und Zeit: Rehabilitation**

- 69 **GANZHEITLICHES KONZEPT WESTLICHER
UND ÖSTLICHER HEILVERFAHREN**
- 70 **Klassische Naturheilverfahren**
- 70 Hydrotherapie
- 76 Thermotherapie
- 78 Phytotherapie: Kräutermedizin
- 83 Bringt Osteopathie einen Nutzen?
- 86 Ordnungstherapie nach Bircher-Benner
- 88 **Traditionelle chinesische Medizin**
- 91 Chinesische Arzneimitteltherapie
- 93 Akupunktur
- 96 Tuina und Meditation
- 97 **Ayurvedische Medizin**
- 97 Goldene Milch mit Kurkuma
- 99 **Psychologische Therapie**
- 99 Alleine die Diagnose erleichtert
- 101 Gespräche entlasten emotional

103	ENDOMETRIOSE IN VERSCHIEDENEN LEBENSBEREICHEN
104	Sexualität – mehr als Geschlechtsverkehr
104	Das Schmerzgedächtnis
105	Miteinander reden
106	Scheidentrockenheit
107	Kinderwunsch und Schwangerschaft
108	Einflussfaktoren beider Partner
111	Chance Kinderwunschzentrum?
112	Schwanger – die schönste „Endometriosetherapie“
115	Mediterrane Ernährung
117	Milchprodukte – Pro und Contra
119	Entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren
122	Obst und Gemüse
130	Ein besonderes Superfood: Hafer
132	Geeignete Sportarten und Übungen
134	Bewegung im Wasser
134	Beckenbodentraining
137	Stressfreie Zone: Entspannung
137	Progressive Muskelrelaxation
141	Autogenes Training
144	Yoga für Körper und Seele
152	Nachwort
154	Fachliteratur
157	Adressen, die weiterhelfen
158	Register