

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