

# ENDOMETRIOSE – FESSEL FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE?

## MULTIMODALE, GANZHEITLICHE THERAPIEANSÄTZE

Jürgen Frost, Arzt

Bei der Endometriose handelt es sich um eine der häufigsten Erkrankungen der inneren Genitalien bei Frauen. Es kommt hierbei zu Wucherungen von uterus-schleimhaut-ähnlichen Geweben außerhalb der Gebärmutterhöhle. Diese können zu starken Schmerzen und organischen Einschränkungen führen, die eine enorme Beeinträchtigung im täglichen Leben der betroffenen Frauen bedeuten.

### › Zahlen, Daten und Fakten zur Endometriose

Jedes Jahr erkranken in Deutschland etwa 40.000 Patientinnen an Endometriose. Somit leben und leiden alleine in Deutschland mehrere Millionen Frauen an dieser Erkrankung. Die Endometriose ist mit einer Prävalenz von 4 bis 12 % unter allen Frauen zwischen der Pubertät und den Wechseljahren eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen. Sie wird am häufigsten bei Frauen zwischen dem 25. und 35. Lebensjahr diagnostiziert. Unter Umständen beginnen die Beschwerden bereits ein Jahr vor der ersten Periode und enden erst, wenn die Wechseljahre komplett abgeschlossen sind. Die Prävalenz unterscheidet sich nach der klinischen Situation. So liegt sie bei Frauen mit Regelschmerzen bei 40 bis 60 Prozent, bei Frauen mit chronischen Unterleibschmerzen bei über 30 Prozent und bei Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch bei etwa 20 bis 30 Prozent. In Deutschland werden pro Jahr über 30.000 Frauen im Krankenhaus behandelt.

*„Endometriose ist keine explizite „Karriere-Frauen-Krankheit“, aber sie hat einen großen Einfluss auf die Karrieren von Frauen.“<sup>[1]</sup>*

Eine Weiterentwicklung im beruflichen Bereich ist den betroffenen Frauen oft nicht möglich. Die Folgekosten für das Gesundheitssystem und den gesamten Arbeitsbereich

(z.B. durch Frührente) belaufen sich auf mehrstellige Milliardenbeträge. Während die Endometriose in den letzten Jahren vermehrt die Aufmerksamkeit der Grundlagenforschung auf sich zog, gibt es im allgemeinmedizinischen Bereich noch kein angemessenes Bewusstsein.

Bei der Behandlungsplanung werden folgende Aspekte, entsprechend der offiziellen S3-Leitlinien, nach wie vor nicht gewürdigt:

- › dass nur in einem geschwächten System Krankheiten entstehen können
- › dass ein Mensch nicht aus einzelnen Teilen besteht, sondern ein einzigartiger Ausdruck des Lebens ist
- › dass meist ein geschwächtes System i.d.R. symptomorientiert und mit überwältigenden und zum Teil aggressiven Behandlungsstrategien behandelt wird
- › dass nach wie vor keine Stabilisierung der Gesamtheit eines Menschen stattfindet

Konventionelle medizinische Behandlungen beruhen auf dem gesetzlich definierten Sachleistungsprinzip. „Das Sachleistungsprinzip verpflichtet die Krankenkassen, eine ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche Versorgung unter Berücksichtigung des medizinischen Fortschritts sicherzustellen.“

### › Was ist Endometriose?

Die Endometriose wurde zum ersten Mal im Jahr 1690 von dem deutschen

Arzt Daniel Schroen beschrieben. Den Begriff der Endometriose prägte dann der amerikanische Gynäkologe John A. Sampson im Jahr 1920.

Die Endometriose ist eine hormonabhängige Erkrankung, bei der endometriumartige Zellen außerhalb der Gebärmutterhöhle wuchern. Sie bestehen aus Drüsen, Stromazellen, glatter Muskulatur und sind von Nerven sowie Lymph- und Blutgefäßen durchzogen. Es handelt sich also nicht um einzelne Zellen, sondern um richtiges Gewebe mit verschiedenen Zelltypen, Blutversorgung und, wie neueste Erkenntnisse zeigen, Nervenzellen, die eng mit dem Nervensystem verbunden sind.

Lange Zeit war nicht klar, woher die extremen Schmerzen bei einer Endometrioseerkrankung stammen. Diese neuen Erkenntnisse könnten nun Fortschritte in der Schmerzbehandlung ermöglichen.

### › Lokalisation

Am häufigsten findet man die Wucherungen im unteren Bauchraum (Scheide, Eierstöcke, Eileiter, Harnblase, Darm, tiefe Wandschichten der Gebärmutter, selten Bauchdecke und Zunge).

Besonders gefürchtet sind Herde im Douglasraum, zwischen Gebärmutter und Darm, da es hier zu tiefen Infiltrationen der Schleimhäute kommt, welche zu schmerzhaften Vernarbungen und Verwachsungen führen können.

## SYMPTOME

- extreme Unterbauchschmerzen, oft über Tage hinweg, die das Leben der Betroffenen stark einschränken
- menstruationsabhängige Schmerzen in anderen Körperbereichen, wie zum Beispiel Blase, Leiste oder im Bereich der Lunge
- Übelkeit
- Kreislaufschwäche
- starke Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Schmerzen beim Wasserlassen

## › Mögliche Ursachen

### › 1. Implantationstheorie (retrograde Menstruation)

Endometriumszellen gelangen während der Menstruationsblutung über die Tuben in den Bauchraum. Dort sind sie dem gleichen Zyklus unterworfen wie in der Gebärmutterhöhle.

### › 2. Coelom-Metaplasie-Theorie

Fehlgeleitete Stammzellen siedeln sich während der Embryonalentwicklung irgendwo im Körper an.

### › 3. Archimetra-Theorie

Ausgangszellen sind die Zellen der Gebärmuttermuskulatur (Adenomyosis uteri)

### › 4. genetische Disposition

Vermutlich spielt hier eher die Epigenetik eine Rolle als die Genetik. Besonders die Exposition von giftigen Chemikalien (z.B. polychloriertes Biphenylen oder Bisphenol A) kann zu epigenetischen Veränderungen führen.

### › 5. Fusobakterien

Neuere Forschungen aus Japan beschäftigen sich mit diesen, in der Mundhöhle und der Darmflora vorkommenden Bakterien, die mit einer Reihe von Erkrankungen (u.a. Krebs) in Verbindung gebracht werden und möglicherweise auch die Entstehung von Endometrioseherden begünstigen.

## › 6. Östrogen

Das Hormon fungiert offensichtlich als Trigger

Außerdem ist regelmäßig zu beobachten, dass das Verhältnis zwischen den Darmbakterien Firmicutes und Bacteroidetes, welches immer ausgewogen sein sollte, bei Frauen mit Endometriose verschoben ist. Es liegt eine Dysbiose vor. Man geht heute davon aus, dass im Darm mit seiner Oberfläche von 300-500 m<sup>2</sup> ca. 1000 verschiedene Bakterienspezies angesiedelt sind. Wobei deren genetische Information etwa 100x so groß ist, wie die unserer körpereigenen Zellen. Grundsätzlich hängt die Gesundheit des Organismus also maßgeblich an der Gesundheit des Darms.

Inzwischen deuten zudem viele wissenschaftliche Daten darauf hin, dass Veränderungen im Darmmikrobiom das Immunsystem modifizieren und die Darmbarrierefunktion beeinträchtigen, was wiederum verschiedene entzündliche Erkrankungen triggern kann. Im Zusammenspiel mit dem individuellen genetischen Hintergrund kann dies wiederum zu Veränderungen des netzförmigen enterischen Nervensystems (ENS) und des hierarchisch aufgebauten zentralen Nervensystems (ZNS) führen. Durch die enge Vernetzung der Nervensysteme (Darm-Hirn-Achse) ist die Darmgesundheit somit nicht zuletzt auch für die mentale Gesundheit von enormer Bedeutung.

Die Bedeutung des Mikrobioms der Mundhöhle und des Zahnfleisches ist wissenschaftlich ebenfalls weitgehend anerkannt, findet aber in der konventionellen gynäkologischen Begleitung bis heute keine Anwendung. Hier würde es sich für eine weiterführende Diagnostik empfehlen, Abstriche zur Bestimmung der Mikroflora zu nehmen und den RANTES-Wert zu bestimmen. Weitere Faktoren, die eine Rolle bei pathologischen Abläufen spielen, sind genetische und epigenetische Fixierungen, die sich z.B. auf die dreidimensionale Faltung der DNA und damit ihre Funktionalität auswirken können. Die Epigenetik beeinflussende Faktoren finden sich als Teil

der normalen Entwicklung, aber auch Milieuveränderungen durch Chemikalien in der Umwelt, Medikamente, Alter und die Ernährungsform spielen eine Rolle. Ebenso abhängig von einem physiologischen Milieu ist eine fehlerfreie Synchronisation, bzw. regelrechte Gruppierung der Mitochondrien innerhalb der Zelle, ohne die die Energieproduktion des Körpers nachhaltig gestört werden kann. Zu Störungen dieser Synchronisation führen vielfältige Wirksubstanzen wie z.B. Junk Food, Kunststoffe, viele Nahrungszusätze, Pestizide, eine Vielzahl von häufig verordneten Medikamenten – Psychopharmaka, Hormonpräparate usw.

## › Konventionelle Behandlung

### Hormonelle Therapie

- › reine Gestagene (Gelbkörperhormone): wie z.B. Dydrogesteron, Dienogest (einziges Gestagen, das speziell für die Therapie der Endometriose zugelassen ist) und ggf. Medroxyprogesteronacetat
- › einphasige Östrogen-Gestagen-Kombinationspräparate „Pille“
- › GnRH-Analoga – Blockade der Hypophyse
- › Gestagen-Spirale

### Antibakterielle Therapie – (off label use)

- › antibiotische Kombinationstherapie

### Nicht hormonelle Therapie

- › symptomatische Schmerztherapie mit ASS, Ibuprofen, Novaminsulfon, Paracetamol, Butylscopolamin), usw. bis zu verschiedenen Opioidabkömmlingen, wie z.B. Tilidin

### Operative Verfahren

- › Laparoskopie (Bauchspiegelung) mit Entfernung möglichst vieler Endometrioseherde.
- › Goldnetz-Einlage in die Gebärmutterhöhle (nur selten anhaltende Wirkung)
- › Hysterektomie - wirkungsvoll, wenn die Adenomyosis uteri im Vordergrund der Beschwerden steht
- › Ultima ratio: Adnektomie – bei Versagen der weniger invasiven Methoden

Leider bleibt auch festzuhalten, dass nicht allen Patientinnen mit Endometriose in der Weise geholfen werden kann, wie man es sich als Behandler wünscht.

Aus meiner eignen Praxis kann ich von einem solchen Fall berichten:

Die Patientin ist heute 47 Jahre alt und leidet seit ihrem 16. Lebensjahr unter extremen Schmerzen. Sie konsultierte im Laufe der Jahre 7 verschiedene Gynäkologen und es dauerte bis 2005, ehe sich bei einer Koloskopie erste Hinweise auf eine Endometriose fanden. Es kam im Laufe der Jahre zu starken körperlichen Veränderungen, wie Adipositas, Lipödem und Diabetes mellitus. Nach mehreren Bauchspiegelungen, einer Hysterektomie sowie Adnektomie, u.a. wegen einer Kystombildung, und vielen Jahren schulmedizinischer und naturheilkundlicher Begleitung konnte bis heute nur ein, für die Patientin, gerade mal „ausreichender Erfolg“ erreicht werden.

Auf Grund der Komplexität dieser Erkrankung kann ich nur eine Auswahl verschiedener ganzheitlicher Ansätze darstellen, die ich in der Praxis anwende.

➤ **Ernährung bei Endometriose**

Die Prostaglandinsynthese ist ein wichtiger Bestandteil jeder Entzündungsreaktion. Diese ist eng mit dem Fettstoffwechsel verbunden. Serie-1-Prostaglandine wirken antiinflammatorisch, d.h. sie bewirken eine starke Entzündungshemmung und verringern die Blutgerinnung. Serie-2-Prostaglandine haben eine genau entgegengesetzte Wirkung: Sie triggern bzw. verstärken die Entzündungsreaktion und erzeugen eine Schmerzempfindung im betroffenen Gewebe. Da Histamin zahlreiche Rezeptoren im Uterus hat und schmerzverstärkend wirken kann, sollte man diese Triggersubstanz nur in Maßen konsumieren und rund um die Periode gänzlich meiden. Darunter fallen Lebensmittel wie Rotwein, Käse, Bier bzw. generell Hefe und einige Wurst- und Räucherwaren. Außerdem empfiehlt sich eine Reduzierung der Arachidonsäurezufuhr und stattdessen

eine vermehrte Aufnahme von Dihomo- $\gamma$ -Linolensäure aus Borretschöl, Nachtkerzenöl (z.B. NACHTKERZEN-SCHWARZKÜMMELÖL Kapseln Biofrid mit Vitamin E und A), schwarzen Johannisbeeren oder Kaltwasserfischen sowie  $\alpha$ -Linolensäure aus Leinöl, Hanföl, keine bis wenig tierische Fette (Wurst, Fleisch, Milch, Käse) mit Ausnahme von Kaltwasserfischen und Eiern, wegen der darin enthaltenen Fettsäuren. Als Nahrungsergänzung kann man hier LIPISCOR® Kapseln einsetzen. Zudem sollte auf eine Vermeidung von Trans-Fettsäuren (z.B. Blätterteig, Chips) und eine Reduzierung von Omega-6-Fettsäuren geachtet werden (z.B. Distel- oder Sonnenblumenöl).

Weiterhin kann der Hormonhaushalt durch eine Steigerung des Verzehr von Sojaprodukten beeinflusst werden. Sojaprodukte enthalten Phyto-Östrogene, welche in ihrer Wirkung den Östrogenen ähnlich sind. Sie docken an die Östrogenrezeptoren und signalisieren so dem Körper, dass ausreichend Östrogen vorhanden ist und die Produktion eingestellt werden kann. Somit wird der Antrieb der Endometriose durch Östrogen vermindert. Sojadrink, -sprossen, -bohnen, -pudding und Tofu enthalten außerdem Magnesium, Calcium, Kalium, B-Vitamine und können u.a. auch Wechseljahrs-

beschwerden reduzieren. Der Verzehr von verarbeiteter Kuhmilch und industriellen Milchprodukten könnte hingegen zu vermehrter Schleimbildung führen sowie Krämpfe fördern. Milchersatzgetränke, wie Sojadrink, Haferdrink oder Reisdink, aber auch fettarme Produkte vom Schaf und Ziege, sind hier empfehlenswerter. Ansonsten ist die Empfehlung, möglichst vielseitig zu essen – viel Gemüse, je mehr desto besser, grün, rot, gelb und vor allem frisch und saisonal – Obst hingegen eher zurückhaltend konsumieren.

Getreide sollte, wenn, dann in Form von Vollkornprodukten verzehrt werden, besser wären aber Produkte aus Hülsenfrüchten. Die Mindestmenge an Ballaststoffen ist 30 Gramm täglich. Tierische Lebensmittel sollten reduziert werden. Einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Ernährungsweise leisten weiterhin fermentierte Nahrungsmittel und Getränke.

Zucker und Salz gilt es, möglichst sparsam einzusetzen, wobei Zucker durch Honig ersetzt werden kann und Tafelsalz durch Meersalz oder Steinsalz (max. 6 g tgl.). Vorzugsweise kann man stattdessen aber verschiedene Gewürze und Kräuter nutzen. Um Nährstoffe zu erhalten und gut aufnehmen zu können, sollte man auf eine schonende Zubereitung der Nahrung achten und diese ausrei-



Abb. 1: Die 5 Säulen der ganzheitlichen Behandlung

chend und achtsam kauen, sich also auch genug Zeit für den Genuss des Essens nehmen. Den Flüssigkeitsbedarf deckt man am besten mit Wasser (ca. 30 ml/kg, mindestens 1,5 l), auf Alkohol sollte gänzlich verzichtet werden.

### › Pflanzliche Unterstützung

#### · Kurkuma

Die Wirksamkeit der Kurkuma-Wurzel gilt bei zahlreichen entzündlichen bis hin zu bösartigen Erkrankungen als gesichert.

Der Hauptwirkstoff der Wurzel, das Curcumin, entfaltet unterschiedliche Eigenschaften, durch welche der Körper vermehrt auf Krankheitserreger/Entzündungen/Tumorzellen reagiert. Bedeutend für seine Effizienz sind verschiedene Faktoren, z.B. beeinflusst Curcumin bestimmte Transkriptionsfaktoren. Curcumin stabilisiert die Membranen gesunder Zellen. Dabei gelangen die Moleküle des Curcumin in die Lipidschicht, wodurch diese an Stabilität zunehmen.

Während gesunde Zellen fester und stärker werden, zeigten Versuche, dass geschädigte Zellen stattdessen an Stabilität verlieren.

#### · Astaxanthin

Astaxanthin ist eines der stärksten, derzeit bekannten, natürlichen Antioxidantien. Im Unterschied zu anderen Antioxidantien ist es in der Lage, freie Radikale sowohl im Zellzwischenraum, im Zellinneren als auch in der Zellwand zu neutralisieren. Es wirkt antioxidativ, das heißt, es schützt die Immunzellen vor Angriffen durch freie Radikale, indem es die Aktivität und Leistungsfähigkeit natürlicher Killerzellen verbessert. Außerdem erhöht es die Anzahl der T- und B-Zellen, die eine Schlüsselrolle im Immunsystem spielen. In mehreren Studien an Tieren konnte gezeigt werden, dass Astaxanthin die Freisetzung einiger Entzündungsbotenstoffe verhindert. Der Wirkungsmechanismus gleicht dabei dem von Cortison und anti-allergischen Wirkstoffen, ist jedoch schwächer. Ein wenig Vorsicht ist bei der Dosierung von Astaxanthin geboten, da dies auch überdosierte

werden kann. Damit sich also die antioxidativen Eigenschaften nicht gegen den Körper wenden, wird eine einschleichende Einnahme empfohlen. Man startet dabei mit 4-8 mg/Tag das bedeutet, abhängig vom Präparat, 1x1 Kapsel täglich für eine Woche, dann 1x1 Kapsel jeden 2. Tag, seltener jeden 3. Tag. Nach meiner Erfahrung reichen 6 Wochen Einnahme in der Regel aus.

#### · Ashwagandha

Im Ayurveda wird Ashwagandha seit etlichen tausend Jahren bei zahlreichen Leiden eingesetzt, etwa bei Schlaflosigkeit, Angstzuständen, Gelenkschmerzen, Hormonstörungen, Entzündungen, Fruchtbarkeitsproblemen, zur Verbesserung der Hirnleistung und zur Stimmungsaufhellung. Dabei ist stets der Testosteronspiegel zu beachten, da dieser unter der Einnahme von Ashwagandha ansteigen kann und diese dann z.B. bei einem Polyzystischen Ovarialsyndrom (PCO-Syndrom) kontraindiziert ist.

#### · Schisandra – Chinesisches Spaltkörnchen

Schisandra ist eine vielseitig wirkende Pflanze, diese besitzt vor allem eine regenerierende und leistungsstärkende Wirkung. Sie wirkt zudem als Nootropikum, d.h. sie ist in der Lage, die geistige Aufnahmefähigkeit zu erhöhen, die Wahrnehmung zu schärfen, die Konzentration zu fördern und Unruhezustände zu mindern.

Aufgrund der Wirkung auf entzündliche Prozesse des Nervensystems ist Schisandra in der Lage, die entstehenden Schmerzen der bei Endometriose gebildeten Nervenzellen zu mildern. Weiterhin wirkt das Spaltkörnchen als erstklassiges Lebertonikum und unterstützt diese bei der Ausscheidung und Verstoffwechslung von Toxinen, z.B. bei einer Hepatitis. In der Chinesischen Medizin kommt die Pflanze daher bei Leberstau, bzw. Leber-Qi-Stau zum Einsatz, beispielsweise nach einer Corona-Erkrankung. Weitere Anwendungsgebiete sind Schlafstörungen, Erkältungserkrankungen und Entzündungen. Auch eine hor-

monregulierende Wirkung wird der Pflanze zugeschrieben.

### › Alltagsunterstützung – Atemtherapie und Bewegung

Es gibt verschiedene Atemtechniken, derer man sich zur Unterstützung des Körpers im Falle einer Endometriose bedienen kann. Einfach in der Anwendung ist dabei das sehr wirkungsvolle „Breath in the box“ oder „Box Breathing“. Dabei atmet man je vier Sekunden ein und vier Sekunden wieder aus und hält zwischen den Atemzügen für jeweils vier Sekunden die Luft an. Dies beruhigt das Nervensystem und senkt den Stresslevel.

Eine weitere Atemtechnik ist z.B. 4-7-11-Atmung. Das heißt konkret: vier Sekunden lang einatmen, sieben Sekunden lang ausatmen und das ganze mindestens elf Minuten am Stück. Man zählt dabei ganz entspannt mit. Denn es kommt nicht auf jede Sekunde an. Wichtig ist vor allem, dass das Ausatmen deutlich länger dauert, als das Einatmen.

Die holotrope Atmung, eine Hyperventilationstechnik, sollte bitte immer unter Aufsicht eines erfahrenen Trainers durchgeführt werden. Dies gilt ebenfalls für Techniken wie Vokalatmung und CM-Übungen, welche zudem ein gewisses Maß an Disziplin, Ausdauer und Training benötigen. Doch auch Bewegung und achtsames Training, wie z.B. Tai-Chi, Chi Gong, Yin Yoga und „Kraft des Herzens“-Übungen sind unter professioneller Anleitung eine sehr wirkungsvolle Unterstützung.

### › Psychische Aspekte – seelisches Milieu

Der Mensch ist ein „Herdentier“ und daher nicht gerne allein. Der Kontakt zu anderen Menschen ist für Gesundheit und Überleben unerlässlich. Die evolutionäre und physiologische Entsprechung dazu sind die Spiegelneurone. Da Berührungen und zugewandtes, liebevolles Verhalten heutzutage leider nicht mehr selbstverständlich sind, ist es sinnvoll, hierfür ein Bewusstsein zu schaffen. In meiner Praxis schule ich meine Patientinnen in dieser Technik und beziehe auch die jeweiligen Angehö-

rigen ein. Dies stellt eine sehr wirkungsvolle und nebenwirkungsfreie Ergänzung zur konventionellen „2-Minuten-Medizin“ dar.

› **Mögliche naturheilkundliche Ansätze – Ausleitung und Entgiftung unterstützen**

- › SANUM-Therapie
- › Mykotherapie
- › Hyperthermie
- › Bioresonanztherapie
- › Enzymtherapie
- › Sauerstofftherapie/Ozontherapie
- › orthomolare Behandlungen
- › Rotlichttherapie (zur Heimanwendung geeignet)
- › Heilbäder
- › Heil-Teemischungen
- › Ernährung (ketogene Ernährung)
- › Aromatherapie

› **Vitamin D**

Die Rolle des Vitamin D wird immer noch vielfach unterschätzt. Es wirkt als Hormon und beeinflusst mehr als 1000 Gene. Zudem existieren Hinweise für die unterstützende Wirkung von Vitamin D3 bei allen chronischen Erkrankungen und entzündlichen Prozessen sowie zur Verminderung der Endometriose-Entwicklung<sup>[2]</sup>.

**EINSATZ VON VITAMIN D IN DER ENDOMETRIOSE-THERAPIE**

- Ausgleich des Immunsystems (T<sub>H</sub>1/T<sub>H</sub>2)
- wirkt antientzündlich (Mitochondrien)
- Dämpfung von Implantations- und infiltrativen Prozessen
- Aktivierung der Makrophagen, der Apoptose und Differenzierung (Matrix; Primärcillium usw.)

› **Die SANUM-Therapie**

Bei allen schweren Erkrankungen, somit auch bei der Behandlung einer Endometriose, ist die Zurückdrängung der Biofilm-Bildung im Darm essentiell! Aktuelle Studien weisen nach, dass die richtige Bakterienkombination dazu in der Lage

Vitamine	Mineralstoffe	sekundäre Pflanzenstoffe	Aminosäuren
B1	Selen	Glukosinolate	Glutathion
B2	Zink	Polyphenole	Aminosäuren mit Thiol-Gruppen, Mercaptane
B6	Kupfer	Carotinoide	L- Cystein
B5	Magnesium	Saponine	L- Glycin
Vitamin C	Mangan	Indole	L- Glutamin
Vitamin E		Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Kresse, rote Zwiebeln, Möhren, rote Beete, Kichererbsen, Hafer, Linsen	Taurin
α-Liponsäure			Carnitin, Ornithin

Tab. 1: Bewährte Kooperationspartner zur Entgiftung

Präparat	Behandlungsschwerpunkt	Dosierung
FORTAKEHL® D5 Tbl.	Unterstützung der Schleimhaut	2x 1 Tbl. pro Tag
ALKALA® "N" Pulver	Extrazelluläre Entsäuerung	1x 1ML im Glas Wasser tgl.
SANKOMBI® D5 Tr.	Unterstützung Blut- und Lymphfluss	Start mit 1x 5 Tr. tgl., nach 3-4 Tagen 2x 5 Tr. tgl.
PROBIKEHL® Kapseln	Unterstützung Darmflora	2x 2 Kapseln tgl.

Tab. 2: Basis der SANUM-Therapie bei Endometriose

Präparat	Behandlungsschwerpunkt
NOTAKEHL®	bei bakterieller Belastung und entzündlichen Prozessen
QUENTAKEHL®	bei viraler Belastung
EXMYKEHL®	Unterstützung der Schleimhaut und des Mikrobioms
UTILIN® "H"	keine chronische Entzündung ist ohne Immun-Regulation therapierbar
OKOUBASAN®	Ausleitung von Toxinen
SANUGALL®	Unterstützung Leber-Galle-System
USNEABASAN®	Ausleitung von Schwermetallen
TARAXAN SANUM®	unterstützt die Leberfunktion
ZINKOKEHL®	Unterstützung des Zinkstoffwechsels
SELENOKEHL®	Unterstützung des Selenstoffwechsels
Biofrid PLEO® CHELATE Mundspülung	Schwermetall-Ausleitung (bitte nur nach entsprechender Ernährungsumstellung und Vorbereitung der Ausscheidungsorgane)

Tab. 3: Ergänzende Präparate der SANUM-Therapie bei Endometriose

sein kann, die Schleimschicht nach und nach abzubauen. Ich habe über viele Jahre immer wieder die positive Wirkung von SANUM-Präparaten, die ja u.a. Zellwandbestandteile enthalten, schätzen gelernt. Die für mich bewährte

Basistherapie sieht wie folgt aus: vgl. Tab. 2. Weitere Mittel der SANUM-Therapie, die zur Behandlung der Endometriose zum Einsatz kommen können sind: vgl. Tab. 3. Die Therapie ist immer individuell für Therapeut und

Patientinnen anzupassen, da sie nie für alle gleich ist. Ich empfehle daher, die Mittel immer mit dem SANUM-Kompass und vor allem auch dem eigenen Gefühl abzugleichen, damit ein authentisches Therapieren gewährleistet ist.

### Elemente der SANUM-Therapie – Der SANUM-Kompass

Arzneimittel der SANUM-Therapie

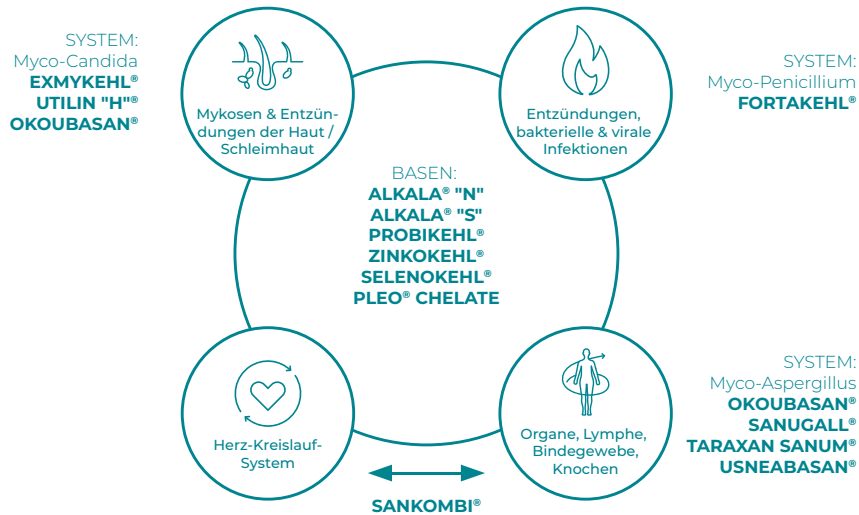


Abb. 2: SANUM-Kompass zur Therapie der Endometriose

**AUTOR**  
JÜRGEN FROST



- › Gynäko-Onkologe, Naturheilverfahren
- › Psychotherapeut, Schmerztherapeut, Lymphologe
- › [www.praxis-frost.de](http://www.praxis-frost.de)

### LITERATUR



- [1] Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.
- [2] Mariani M, Viganò P, Gentilini D, Camisa B, Caporizzo E, Di Lucia P, et al. The selective vitamin D receptor agonist, elocalcitol, reduces endometriosis development in a mouse model by inhibiting peritoneal inflammation. Hum Reprod. 2012 Jul;27(7):2010–9.

### ONLINE-ARCHIV

In unserem Archiv für Online-Seminare im Fachkreisbereich unserer Homepage [www.sanum.com/fachkreis/aus-weiterbildung](http://www.sanum.com/fachkreis/aus-weiterbildung) finden Sie u.a eine Aufzeichnung des Vortrages von Herrn Frost zu diesem Artikel.



### FORTAKEHL® D5 TROPFEN

Gesundheit beginnt im Darm

Auch in anderen Darreichungsformen verfügbar.

HERGESTELLT IN DEUTSCHLAND.  
IN ALLEN APOTHEKEN ERHÄLTICH.

Fortakehl® D5 Flüssige Verdünnung. **Zusammensetzung:** 10 ml flüssige Verdünnung enthalten: Wirkstoff: *Penicillium roquefortii* e volumine mycelii (lyophil., steril.) Dil. D5 (HAB, Vorschrift 5a, Lsg. D1 mit gereinigtem Wasser). **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei: Bekannter Überempfindlichkeit gegenüber *Penicillium roquefortii*, Autoimmunerkrankungen, Kindern unter 12 Jahren, Schwangeren und Stillenden. SANUM-Kehlbeck GmbH & Co. KG, 27318 Hoya, [www.sanum.com](http://www.sanum.com)