

## **Myome: Was tun, wenn die Gebärmutter aus der Balance ist?**

**Sie können klein wie ein Kirschkern sein, aber auch groß wie ein Kindskopf werden – Myome sind gutartige Tumoren, die nur sehr selten entarten. Manche von ihnen verursachen starke Beschwerden, andere wiederum bleiben unentdeckt. Doch so unterschiedlich sie auch sind, alle lassen sich naturheilkundlich behandeln.**

„Ihre Nieren sind völlig in Ordnung! Und das vier Zentimeter große Myom in Ihrer Gebärmutter ist Ihnen sicherlich bekannt?“ Erstaunt schüttelt die Patientin den Kopf auf die Frage des Nephrologen (Facharzt für Nierenerkrankungen), der mit dem Ultraschallkopf über ihren Bauchraum gleitet. Nicht selten werden Myome per Zufallsbefund entdeckt – und nicht unbedingt immer vom Gynäkologen. Denn die Geschwulste sind von ihrer Lage oder Größe her manchmal schwer zu ertasten. Macht die Frauenärztin während mehrerer Vorsorgeuntersuchungen keinen Ultraschall und bestehen keine weiteren Beschwerden, können kleinere Myome durchaus unentdeckt bleiben. Viele Betroffene wissen daher nicht, dass sie eines (oder mehrere) haben. Gerät eine Frau bei der Diagnose in Sorge über das unerwünschte Wachstum im Uterus, lautet die wichtigste Information in diesem Zusammenhang: Myome sind gutartige Gewächse an oder in der Gebärmutter. Sie entarten laut neuestem Wissensstand so gut wie nie. Das Risiko liegt bei unter einem Tausendstel. Und: Sie sind weit verbreitet und so häufig, dass etwa jede dritte Frau im Alter von 30 bis 60 Jahren davon betroffen ist.

### **Warum bekomme ich ein Myom?**

Ein Myom bildet sich im Gebärmuttermuskel aus Muskelfasern und Bindegewebe, ist jedoch überraschenderweise nicht immer weich und schleimig-klebrig, wie man vielleicht vermuten könnte. Im Buch der amerikanischen Gynäkologin *Dr. Christiane Northrup* „Frauenkörper – Frauenweisheit“ werden Myome etwa mit weißem Plastik verglichen. Warum sie zu wachsen beginnen – also die letztendliche Ursache für ein Myom – oder weswegen sie ihre Ausdehnung plötzlich stoppen, ist wissenschaftlich nicht restlos geklärt. Sicher ist, dass die Gewebewucherungen weibliche Geschlechtshormone brauchen, um wachsen zu können. Vor der Pubertät und nach der Menopause – das heißt, in Lebensphasen, in denen nur wenige Hormone produziert werden – entstehen keine. Wohl aber während einer relativen Östrogendominanz gegenüber dem hormonellen Gegenspieler Progesteron, wie es oft vor bzw. in den Wechseljahren vorkommt. In der Menopause bilden sich die Geschwulste dann in der Regel wieder zurück.

Auf der Suche nach der Ursache von Myomen haben sich verschiedene Erklärungsmodelle entwickelt:

- Myome können in der Familie liegen, doch ist eine **genetische Veranlagung** kein unvermeidliches Schicksal: Nicht alle Töchter von Müttern mit Myomen bekommen selbst welche, denn es sind immer weitere Faktoren zu deren Ausbildung notwendig.
- Im Mittelpunkt der Diskussion stehen häufig auch **Umweltgifte**. Chemikalien, die hormonell wirksam sein können wie der Kunststoff-Weichmacher Bisphenol A, beeinflussen das hormonelle Geschehen. Belastete Zellen können sich schneller teilen.
- In der Medizin wird ein **hormonelles Ungleichgewicht** für die Gewebewucherungen der Gebärmutter verantwortlich gemacht. War es früher vor allem ein Zuviel an Östrogen, das im Fokus stand, rückt nun mehr und mehr auch das Hormon Progesteron in den Blickpunkt. Dabei ist vor allem die Relation zwischen den beiden Hormonen entscheidend. Überwiegt im Verhältnis das Östrogen, kann durch diese Dysbalance das Wachstum von Myomen angeregt werden.
- Auch **psychosomatische Einflüsse** werden immer wieder diskutiert. Dabei stand lange Zeit ein unerfüllter Kinderwunsch im Vordergrund. Da jedoch auch viele Frauen, die bereits Kinder bekommen haben, ein Myom entwickeln, geht es laut *Dr. Christiane Northrup* ganz allgemein auch um das Thema Kreativität, das nie wirklich zum Ausdruck gekommen ist. Außerdem stellt sich die Frage, welche seelischen und geistigen Stauungen zur Verdichtung auf körperlicher Ebene geführt haben könnten.

Ein Myom ist ein sehr individuelles Phänomen, und obwohl es bei so vielen Frauen vorkommt, kann man nie von derselben Ursache ausgehen. Wahrscheinlich greifen viele verschiedene Faktoren ineinander, damit es zum Wachstum der Gebärmuttermuskelzellen kommt.

### **Lagevariationen und Symptome**

Zunächst unterscheidet man die Geschwulste in der Gebärmutter darin, ob sie vereinzelt (solitär) als „Myoma uteri“ auftreten oder multipel als „Uterus myomatosus“. Die Wucherungen werden unterschiedlich benannt, je nach Sitz und Wachstumsrichtung.

**Subseröse Myome** entwickeln sich direkt unter der äußeren Hülle der Gebärmutter. Sie wachsen in den Bauchraum hinein, wo sie Platz haben und folglich oft gar keine Beschwerden machen. Häufig werden sie erst entdeckt, wenn sie größer sind und auf die Blase oder den Darm drücken. Dann entsteht ein unangenehmes Druckgefühl, eventuell begleitet von Schmerzen im Rücken oder in den Beinen. Auch Blähungen oder ein Völlegefühl mit Verstopfung können durch subseröse Myome verursacht werden.

In die Gebärmutterhöhle hinein wachsen direkt unter der Schleimhaut die **submukösen Myome**. Entwickeln sich die Geschwulste in der Muskelwand der Gebärmutter, nennt man sie **intramural** – das ist ihre häufigste Lage. Die Muskelschicht der Gebärmutter wird dann meist dicker und wächst mit. Submuköse und intramurale Gewebewucherungen verursachen oft starke Blutungen.

Sitzt das Myom – was sehr selten vorkommt – im Gebärmutterhals, heißt es **Zervix-Myom**. Besitzen die Geschwulste – wie ein Apfel am Baum – nur eine schmale Verbindung zur Gebärmutter, nennt man sie **gestielte Myome**.

Ein Myom, das in die Gebärmutterhöhle hineinwächst, kann in manchen Fällen die Empfängnis erschweren und Ursache für eine ungewollte Kinderlosigkeit sein. Trotzdem wird geraten, etwa ein Jahr lang abzuwarten, ob sich nicht doch noch eine Schwangerschaft einstellt, und erst dann aktiv zu werden und zu (be)handeln. Es kann zwar niemand voraussehen, wie eine Schwangerschaft mit einer gutartigen Wucherung verlaufen wird, doch ist die Komplikationsrate gegenüber Frauen ohne Myom statistisch gesehen nur leicht erhöht.

### **Häufigstes Problem: Starke Blutungen**

Der Uterus ist eine stark durchblutete Region im Körper einer Frau. Vor allem submuköse und intramurale Gebärmuttermyome können – teils unabhängig von ihrer Größe – starke, schmerzhafte und unregelmäßige Blutungen hervorrufen. Dafür gibt es verschiedene Gründe, die ineinander spielen. So wird vermutet, dass sich um das Myom herum veränderte Konzentrationen an Hormonen und Wachstumsfaktoren befinden, die verstärkte Blutungen hervorrufen können. Da sich die Gebärmutter aufgrund eines Myoms oder eventuell auch des Alters nicht mehr optimal zusammenziehen und die Blutgefäße verschließen kann, dauern die Blutungen oft sehr lange. Während der Wechseljahre lässt sich der Auslöser für starke und lange Menstruationen ohne genaue Diagnose (Hormonstatus) oft nicht exakt bestimmen. Sowohl Myom als auch Klimakterium können beide verantwortlich sein für das „Ausbluten“ einer Frau. Manche Betroffenen berichten von sturzbachartigen Blutungen während dieser Zeit, die sie an die Nähe des Badezimmers fesseln. Schmerzhaft können sie sein, weil das Blut durch das Myom nicht optimal abfließen kann. In der Folge bilden sich in der Gebärmutter Gerinnsel, die dann unter Krämpfen ausgetrieben werden. Während der Zustand starker und langer Perioden über viele Zyklen hinweg an, rutschen die betroffenen Frauen aufgrund des starken Eisenmangels unweigerlich in eine Blutarmut (Anämie).  
Achtung: Insbesondere bei starken Zwischenblutungen in unregelmäßigen Abständen sollte auch an eine Biopsie gedacht werden, um sicherzustellen, dass die Blutverluste durch das Myom verursacht werden und nicht durch ein entartetes Zellwachstum.

#### **Blutungsregulierender Kräutertee**

In ihrem Buch „Alchemilla“ empfiehlt *Margret Madejsky* folgende Mischung bei zu langen, zu starken und schmerzhaften Blutungen:

Brennnesselblätter, Frauenmantelkraut, Hirtentäschel- und Schafgarbenkraut zu gleichen Teilen mischen. Einen Esslöffel der Mischung mit etwa 200 Milliliter kochendem Wasser überbrühen, acht bis zehn Minuten ziehen lassen, mit etwas Honig süßen und ab der Zyklusmitte täglich ein bis drei Tassen trinken.

#### **Was tun bei Eisenmangel aufgrund eines Myoms?**

Ein Eisenmangel\* aufgrund von Blutungen entwickelt sich oft schleichend über Jahre hinweg, und irgendwann schleppen sich die Frauen von Zyklus zu Zyklus. Der Tag wird dominiert von Müdigkeit, Energiemangel und Lustlosigkeit, aber auch von unruhigen Phasen, die mit Schlafstörungen einhergehen. Auch eine gereizte, aggressive Stimmung ist zuweilen möglich. Äußerlich wird der Eisenmangel sichtbar an einer ungewöhnlich blassen Haut mit einer hellen, minderdurchbluteten Bindehaut im Auge. Auch rissige, blasse Fingernägel oder Rhagaden (Einrisse) der Mundwinkel kommen vor. Wird der Hämoglobin-Spiegel (Blutfarbstoff) im Labor gemessen, sollte er idealerweise zwischen 12 und 16 g/dl, der Eisenspeicher-Wert Ferritin zwischen 10 und 120 µg/ml liegen. Manche Frauen fühlen sich trotz relativ niedriger Werte wohl, doch wer Laborparameter unter den genannten aufweist, sollte Eisen zuführen. Allerdings dauert es einige Monate, bis die Eisenspeicher wieder gefüllt sind – vor allem, wenn man weiterhin alle vier Wochen über die Periode viel Blut verliert. Ist der Zustand schon kritisch, kann auch eine Eiseninfusion oder -injektion helfen, das sollte genau mit einem Arzt besprochen werden.

Es ist günstig, Eisen aus allen uns zur Verfügung stehenden Quellen zu sich zu nehmen: pflanzliches, tierisches und flüssiges Eisen aus der Umwelt. Flüssiges Eisen bietet zum Beispiel das Eisenwasser in Beutelchen namens *ferrotone*, das man immer wieder zwischendurch für etwa drei Wochen in etwas Saft trinken kann. Dunkelrote und dunkelgrüne Lebensmittel wie schwarze Johannisbeeren, Holunderbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Rote Bete, Mangold und Kohl gelten als pflanzliche Eisenlieferanten. Für Nichtvegetarier ist rotes Fleisch eine gute Eisenquelle, das etwa einmal in der Woche verzehrt werden sollte. Ein Glas Orangensaft zur eisenreichen Mahlzeit verhilft dem Körper aufgrund des enthaltenen

Vitamin C zur verbesserten Eisenaufnahme. Kalziumreiche Nahrungsmittel, Kaffee und schwarzer Tee vermindern hingegen die Aufnahme und sollten besser mahlzeitenfern genossen werden.

Ärztlicherseits wird der Eisenmangel konservativ über Kapseln behandelt (wie *ferro sanol*) oder mithilfe eines Safts wie *Floradix*.

Eisen hat jedoch generell eine recht geringe Bioverfügbarkeit – das heißt, unser Dünndarm kann nicht so viel auf einmal aufnehmen. Das *Schüßler Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12* unterstützt die Bioverfügbarkeit auf Zellebene. Auch die Tropfen *Urtica dioica Ferro culta Rh* sowie *Anaemodoron Rh D12* (beides *Weleda*) regen die Eisenverwertung an, ebenso wie die Globuli *Ferrum silicium comp.* (von *Wala*).

### **Hormonfreie Ernährung stoppt das Myomwachstum**

Wirft man auf eine Erkrankung einen ganzheitlichen Blick, gehört der Aspekt der Ernährung unbedingt mit auf den Prüfstand: Was nehme ich überhaupt zu mir? Da das Myom unter dem Einfluss von Östrogenen wächst, ist eine Umstellung auf eine hormonfreie Diät notwendig. So soll laut *Christiane Northrup* eine ballaststoffarme und fettreiche Ernährung mit viel Fleisch den Östrogenspiegel erhöhen. Den Umkehreffekt – ausgelöst durch viele Ballaststoffe, den Verzicht auf tierische Produkte und stattdessen mit einer Diät, die aus überwiegend vegetarischen Lebensmitteln besteht – hat *Gudrun Brachhold* in ihrem Myom-Kochbuch beschrieben. 120 einfache, aber leckere Gerichte hat die selbst betroffene Autorin in ihrem Buch zusammengestellt. Konkret heißt das, auf Weißmehlprodukte, weißen Zucker, Milchprodukte und Fleisch (Eisenmangel muss mit Alternativen ausgeglichen werden) zu verzichten und stattdessen auf die breite Vielfalt an Vollkorn- und Dinkelprodukten zurückzugreifen. Grünkern – unreif geernteter Dinkel – wirkt dabei entgiftend auf den Organismus. Mithilfe von bitteren Salaten wie zum Beispiel Chicorée, Endiviensalat und Radicchio kurbelt man den Stoffwechsel über eine gut unterstützte Leber an. Eine nahezu vegane, hormonfreie Ernährung verringert laut *Northrup* bei der Mehrzahl von Frauen die (schmerzhaften) Blutungen und mindert Wassereinlagerungen, bei manchen sogar die Größe ihrer Myome. Nicht unbedingt, um das Myom zu heilen, aber um das Wachstum zu stoppen, rät sie, die strikte Diät für mindestens drei bis vier Monate durchzuhalten, damit der östrogensenkende Effekt zum Tragen kommt.

### **Unterstützung der Leber**

Die Leber ist unser großes Umbauorgan. Alle anfallenden, über das Blut transportierten Substanzen werden hier verstoffwechselt. Auch Geschlechtshormone wie das Östrogen werden in ihre Bestandteile zerlegt (Metaboliten). Die Stoffe, die eine zu schwache Leber nicht verarbeiten kann, legt der Körper in Deponien ab. Eine davon ist aus naturheilkundlicher Sicht das Myom. Die Unterstützung der Leber bei Myomen gehört daher in der Erfahrungsheilkunde zu den wichtigsten Maßnahmen in der Therapie.

Um die Funktion der Leber zu verbessern, empfiehlt die Ärztin *Heide Fischer* aus Freiburg i. Breisgau eine 7-Tage-Körnerkur aus dem Reformhaus, bei der man jeden Tag ein anderes Getreide isst. Oder eine Hirsekur, bei der ebenfalls sieben Tage lang 70 Prozent Hirse und 30 Prozent rohes oder gedünstetes Gemüse oder Obst gegessen wird. Dazu gibt man Kräutersalz, Kräuter und ab und zu einen Esslöffel gutes Öl.

Auch eine Darmsanierung bzw. eine Darmreinigung nach *F. X. Mayr* eignet sich zum Entgiften des Organismus, ebenso wie eine (mindestens) siebentägige *Buchinger-Drinkfastenkur* mithilfe von Tees, Brühen oder Säften. Fertigpräparate zur Entlastung der Leber gibt es im Handel – wie *Taraxacum comp.* (von *Ceres*), *Hepatodoron* (von *Weleda*) oder das *Solunat Nr. 8* (von *Soluna*). Sehr wirkungsvoll zur Unterstützung von Leber, Galle und Darm sind *Heidelbergers 7 Kräuter*, die man als Tee zubereiten, aber auch messerspitzenweise pur zu sich nehmen kann.

Ein stark entgiftender Leberwickel mit Rizinusöl, den man auf die Region unter dem rechten Rippenbogen auflegt, verhilft dem geschwächten Organ wieder zu seiner natürlichen Leistungsfähigkeit zurück. Wie man diesen Rizinusölwickel anwendet, ist im Absatz „Pflanzenheilkunde“ dieses Beitrags entsprechend für den Unterleib beschrieben.

#### **Leberunterstützender Kräutertee**

Mischen Sie 30 Gramm Mariendistelsamen, 30 Gramm Löwenzahnwurzel, 20 Gramm Artischockenblätter und 20 Gramm Pfefferminzblätter. Von dieser Mischung nehmen Sie dreimal täglich einen Teelöffel und übergießen ihn mit 200 Milliliter kochendem Wasser. Das Ganze sieben Minuten zugedeckt ziehen lassen und den Sud noch warm trinken, am besten schluckweise.

#### **Sanfte Heilwege bei Myomen**

Gebärmuttergeschwulste, die keine Beschwerden verursachen, werden oft mit der bewährten Therapie „Abwarten und Tee trinken“ behandelt – vorausgesetzt, sie werden regelmäßig halbjährlich per Ultraschall auf ihre Größe hin kontrolliert. Es sollte jedoch auch ein Therapieziel sein, das Wachstum zu stoppen oder das Myom langfristig auszutrocknen. Dazu sind meist mehrere Säulen der Behandlung notwendig. Jede Frau sollte – am besten mithilfe eines naturheilkundigen Therapeuten – für sich selbst herausfinden, auf welche Form der Therapie sie am ehesten anspricht. Auf jeden Fall ist es notwendig, den Energiefluss im kleinen Becken anzuregen, damit Blockaden und Stauungen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene gelöst werden können.

##### ➤ **Bewegung**

Bewegung ist eine der Möglichkeiten, Schwung ins Becken zu bringen, insbesondere die sanften östlichen Bewegungsformen **Qigong** und **TaiChi**. Auch der beckenbetonte **Bauchtanz** kann die Energie wieder zum Fließen bringen.

Speziell für Frauen wurde von der Münchner Yogalehrerin *Adelheid Ohlig* ein achtsames Yoga kreiert: **Luna Yoga**. Die Aufmerksamkeit wird bei den Übungen auf das Erspüren von Muskeln und inneren Organen im Becken gelenkt. Dieses ungewohnte Körperempfinden führt meist auch zu einem neuen Gefühl für die eigene Mitte. Es gibt viele Kurse, in denen man Luna Yoga lernen kann, zum Beispiel an *Frauengesundheitszentren*. Zudem gibt es CDs, DVDs und Bücher zu dem Thema.

##### ➤ **Pflanzenheilkunde**

Gegen gutartige Muskelgeschwulste in der Gebärmutter ist ein **anthroposophisches Präparat** im Handel: *Berberis/Uterus comp.* (von *Wala*). Es wird aus organischen und pflanzlichen Substanzen hergestellt. Günstig ist es, wenn das Mittel zwei- bis dreimal in der Woche von einem Therapeuten injiziert wird, man kann aber auch täglich Globuli unter der Zunge zergehen lassen. Parallel zu diesem häufig verschriebenen Präparat kann die hormonausgleichende Wirkung des Frauenmantels durch die *Alchemilla Urtinktur* (von *Ceres*) genutzt werden. *Berberis Planta tota / Urtica urens* (von *Weleda*) setzt ebenfalls auf die entstauende Wirkung der Berberitze, kombiniert mit der Eisenpflanze Brennnessel. Das Heilmittel ist als Injektion oder in Tablettenform erhältlich. Alle Dosierungen sollten individuell von einem Naturheilkundigen festgelegt werden.

Die anregende Wirkung von **Rizinusölpackungen** kann dabei helfen, die Gewebewucherungen im Bauchraum zum Schrumpfen zu bringen. Die Rizinusaufgabe zieht das Gewebe – eventuell spürbar – zusammen und stärkt zudem die Abwehr. Für die Packungen ein Baumwolltuch mit kaltgepresstem Rizinusöl tränken und direkt auf den Unterleib (oder auf die Leberregion) legen. Das Tuch sollte dabei so groß sein, dass es doppelt gefaltet den Unterleib bedeckt. Mit einer Plastikfolie das ölige Tuch abdecken und

alles mit einer warmen Wolldecke umwickeln. Zusätzlich kann man noch eine Wärmflasche darauf geben, da Wärme die Wirkung des Rizinusöls verstärkt. Die Rizinusölpackungen sollte man drei bis vier Monate lang etwa dreimal in der Woche jeweils eine Stunde einwirken lassen. Es ist sinnvoll, Bilder, Gedanken und Gefühle, die während des Ruhens aufsteigen, aufzuschreiben und sie für die Selbstreflexion zu nutzen. Vorsicht: Rizinusölpackungen sollten nicht während schwerer Blutungen und auch nicht in der Schwangerschaft angewendet werden.

**Sitzbäder** mit Zusätzen von *Frauenmantelkraut*, *Zinnkraut* oder *Schafgarbe* sind bei Myomen ebenfalls hilfreich.

Um den Wachstumsimpuls, der vom Östrogen ausgeht, zu reduzieren, setzen viele Frauen in der zweiten Zyklushälfte auf **progesteronartig wirkende Heilpflanzen** wie den *Mönchspfeffer* (zum Beispiel Präparate wie *Agnolyt* oder *Agnus castus*). Dieser wirkt wie ein Gegenspieler zum Östrogen. Die Blutungen können dadurch gemindert oder kürzer werden, Zwischenblutungen können aufhören und Schmerzen nachlassen.

### ➤ **Hildegard-Medizin**

Die mittelalterliche Naturheilkundige *Hildegard von Bingen* hat ein komplexes System zur Behandlung von Beschwerden beschrieben, auch von gutartigen Tumoren in der Gebärmutter. *Dr. Claus Schulte-Uebbing* stellt in seinem Buch „Hildegard-Medizin für Frauen“ das folgende **Myom-Elixier** vor: Gemischt werden je zwei Gramm Gundelrebe und Dillkraut, drei Gramm Schafgarbe, ein Gramm Zitwer, zwei Gramm Gewürznelken und ein Gramm Selleriefrüchte. Anschließend kocht man diese Mischung in gutem Weißwein und 50 Gramm reinem Honig ab. Nach den Mahlzeiten nimmt man ein- bis dreimal täglich einen halben bis ganzen Esslöffel ein.

### ➤ **Spagyrik**

Auch die subtile Heilkraft spagyrisch hergestellter Arzneien vermag positiv auf das aus dem Lot geratene Organ Gebärmutter zu wirken. Gegen die unerwünschten Wucherungen nimmt man zum Beispiel zellregulierend das **Solunat Nr. 1** (Alcangrol) ein, begleitend hierzu das **Solunat Nr. 6** (Dyscrasin), das den Zellzwischenraum von allem reinigt, was dort keinen Platz hat. Darüber hinaus kann man mit dem **Solunat Nr. 21** (Styptik) bei Bedarf starke Blutungen mindern bis stillen. Ausgleichend auf einen östrogendominierten Hormonhaushalt wirkt das **Solunat Nr. 11** (Matrigen).

Alle Solunate sind individuell zu dosieren und bei Myomen etwa ein halbes Jahr lang einzunehmen. Danach ist eine Ultraschall-Kontrolle empfehlenswert.

### ➤ **Chakra-Therapie**

Die Lehre der Energiezentren (Chakren) stammt aus dem Yoga, dem ältesten System zur Entwicklung und Gesundheit des Menschen. Befindet sich eines der sieben Hauptenergiezentren in einer Über- oder Unterenergie oder ist es sogar blockiert, führt dies langfristig zu Befindlichkeitsstörungen bis hin zu manifesten Krankheiten. In der Chakra-Therapie werden grundsätzlich alle Chakren und Nebenchakren balanciert, doch ist die Arbeit am zweiten Chakra zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels – dem sogenannten **Sakralchakra** – besonders wertvoll, um Energieblockaden im kleinen Becken zu lösen. Ein Chakra-Therapeut wird auf seine Art – etwa mit einem Tensor oder mithilfe der Kinesiologie – testen, wie es um die Energie dieses Zentrums bestellt ist und geeignete Methoden wählen, um die Balance wiederherzustellen, zum Beispiel durch das Energieströmen (Heilströmen) mit den Händen. Unterstützend können feinstoffliche Essenzen aus dem Aura Soma eingesetzt werden. „Hausaufgabe“ für eine Myom-Klientin könnte es beispielweise sein, sich mit Farben, Düften aus der Aromatherapie (zum Beispiel Ylang-Ylang), Klängen oder Heilsteinen (zum Beispiel Mondstein) zu umgeben, die für das Sakralchakra besonders

geeignet sind. Auch Naturheilmittel, Affirmationen und Energieübungen können die Energie ausgleichen. Jede kreative Arbeit und jedes Handwerk unterstützt den Fluss des Sakral-Chakra.

### ➤ **Psychosomatische Therapie**

Visualisierungen, die mithilfe innerer Bilder unentdeckte oder unerfüllte Lebenswünsche deutlich machen, sind seit langem ein Mittel der Wahl in der Therapie von Myomen. Welche Sehnsüchte „äußert“ meine Seele in Form einer Gewebeverdichtung in meinem Körper? Stelle ich meine Bedürfnisse zugunsten anderer zurück? Hat eine lustvolle Sexualität eventuell keinen Platz in meinem Leben? Heilsame Erkenntnisse können zutage kommen, wenn ein Myom mithilfe körperorientierter Visualisierungen „sprechen“ darf. In der Therapie werden diese Lebensthemen Schritt für Schritt umgesetzt.

### **Was die Schulmedizin tun kann**

Die meisten Myome können mithilfe moderner Operationsverfahren gebärmuttererhaltend entfernt werden. Wurde früher viel zu schnell operiert und möglichst mit einer Totaloperation die gesamte Gebärmutter entfernt, sinken heutzutage die Operationszahlen. Bei Beschwerden, die das erträgliche Maß überschreiten – wie therapieresistente starke Blutungen mit nachfolgendem starkem Eisenmangel oder Myome, die ein starkes Druckgefühl erzeugen oder den Harnleiter behindern – kann eine Indikation für eine Operation bestehen. Es ist ratsam, sich ausgiebig über die Art des Eingriffes zu informieren, denn für alle Verfahren gibt es Vor- und Nachteile. Außerdem sollten vorab viele Fragen geklärt werden: Welches ist der beste Eingriff für die Lage und Größe des Myoms, wie kommen die Operationsinstrumente in den Körper, was genau wird entfernt und was bleibt erhalten? Welche Klinik wähle ich für den Eingriff?

Hat eine Frau sich für die operative Entfernung des Myoms entschieden, gibt es naturheilkundliche Möglichkeiten, den Eingriff unterstützend vor- und nachzubereiten. Dabei ist es das Ziel, die Wundheilung zu fördern, Blutungen einzudämmen und das Narbengewebe von innen und außen zu behandeln – und nicht zuletzt auch für das seelische Gleichgewicht zu sorgen.

*Iris Eisenbeiß*

\* *Siehe NATUR & HEILEN 03/2011 „Eisenmangel sanft beheben“*

\*\* *Siehe NATUR & HEILEN 03/2001 „Darmreinigungskuren im Überblick“*

### **Bezugsquellen:**

*Myom-Teemischungen und Myom-Elixier von Hildegard von Bingen:*

- *Linden-Apotheke, Kellerstr. 38-40, 85276 Pfaffenhofen an der Ilm, Tel. 08441 / 76 464, Fax: 08441 / 83 958.*
- *Natur Kräuter Shop, Beate Böhnlein, Tulpenweg 22, 85114 Buxheim, Tel. 08458 / 34 57 907, Internet: [www.natur-kraeuter-shop.de](http://www.natur-kraeuter-shop.de), E-Mail: [service@natur-kraeuter-shop.de](mailto:service@natur-kraeuter-shop.de)*

### **Literatur:**

- *Karin Schönig: Myome. FrauenGesundheitsZentrum München e. V., 2014 (Broschüre).*
- *Gudrun Brachhold: Das Myom-Kochbuch – für eine hormonfreie Ernährung. Diametric Verlag, 2016.*

- *Heide Fischer: Frauenheilbuch. Nymphenburger Verlag, 2004.*
- *Gabriele Pröll: Die „glückliche“ Gebärmutter: Innere Bilder, selbstheilende Kraft bei Unterbauchbeschwerden. Mit praktischen Übungen nach der Methode Wildwuchs. Diametric Verlag, 2014.*
- *Margret Madejski: Alchemilla. Goldmann Verlag, 2000.*
- *Dr. med. Christiane Northrup: FrauenKörper – FrauenWeisheit. Zabert Sandmann, 2005.*