



Der 7-Punkte-Plan gegen Regelschmerzen

Mindestens zwei Millionen Frauen in Deutschland leben mit **Endometriose** und leiden unter starken Zyklusschmerzen. „Ernährungs-Doc“ Matthias Riedl hat dagegen ein ganzheitliches Programm entwickelt

Diese Krankheit ist wirklich ein Chamäleon. Und entsprechend facettenreich sind ihre Symptome. Heftige Regelschmerzen, die bis zur Ohnmacht führen können, zählen dazu, genau wie ein unerfüllter Kinderwunsch oder Schmerzen beim Sex. Aber auch Blasen- und Darmkrämpfe, Übelkeit, Durchfall, Kreislaufprobleme oder Erschöpfung sind mögliche Anzeichen von Endometriose. Immer noch werden Frauen damit oft nicht ernst genommen, und bis zur Diagnose dauert es im Schnitt zehn Jahre. Hormone, und manchmal auch eine OP, gehören dann zur Standardtherapie. „Endometriose ist aber mehr als ein Perioden-Problem. Es ist eine eigenständige, chronisch-entzündliche Erkrankung“, sagt „Ernährungs-Doc“ Matthias Riedl. Sein 7-Punkte-Plan setzt daher bei Faktoren an, die oft zu kurz kommen: Stress, stille Entzündungen und Essen, das den Unterschied macht.

1 Check-in: Was ist Endometriose wirklich?

Bei Endometriose wachsen Gewebinseln, die der Gebärmutter-schleimhaut ähneln, außerhalb der Gebärmutterhöhle – etwa im Bauchraum, an den Eierstöcken, der Blase oder im Darm. Diese Herde setzen Entzündungsstoffe frei, bluten und verursachen Schmerzen. Aber kein Laborwert sagt klar: Das ist Endometriose. Ein Ultraschall kann zwar Hinweise geben, zeigt aber nicht alles. Vor allem die Zyklusabhängigkeit kann dem Arzt ein Gesamtbild liefern, das auf die Krankheit hinweist. Meist sind die Beschwerden kurz vor und während der Menstruation besonders intensiv. Dann schwellen die Endometriose-Herde an und bluten – ähnlich wie die Gebärmutter-schleimhaut. Die Gebärmutter zieht sich außerdem besonders stark zusammen, um die Schleimhaut abzustößen. Darüber hinaus kann der Eisprung Schmerzen steigern.

Unser Experte

Dr. med.
Matthias Riedl
ist ein bekannter
Ernährungsmediziner
und Diabetologe.



2 Detox your Mind: Stress herunterfahren

Warum das so wichtig ist? Chronischer Stress hält den Cortisolspiegel dauerhaft erhöht. Und das kann Entzündungsprozesse im Körper weiter befeuern, statt diese zu bremsen. „Außerdem steht Stress im Verdacht, das hormonelle Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron zu beeinflussen. Gerade diese Balance spielt bei Endometriose aber eine zentrale Rolle“, so der Arzt. Hinzu kommt: Stress

Neue Tests, schnellere Diagnose?

Seit Kurzem kommen ergänzend Speicheltests zum Einsatz – eine Selbstzahlerleistung für rund 800 Euro. Studiendaten belegen eine Zuverlässigkeit von über 95 Prozent. Parallel wird in Australien ein Bluttest klinisch erprobt, der vor allem schwere Endometriose-Fälle mit hoher Treffsicherheit erkennen soll.

kann die Schmerzwahrnehmung verstärken, sodass sich Beschwerden subjektiv noch intensiver anfühlen. Eines der wirksamsten Tools zum Relaxen: Unsere Atmung. Sie ist der direkte Draht zum Nervensystem. So geht's: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 6 Sekunden ausatmen, 3-mal wiederholen – und schon schaltet Ihr Körper auf Entspannen um.

3 Food Reset: Trigger erkennen

Wussten Sie, dass bestimmte Lebensmittel Endometriose-Symptome verstärken können? „Es kommt vor, dass histaminreiche Nahrungsmittel, wie lang gereifter Käse, Wurstwaren, Zitrusfrüchte oder Rotwein, den Bauch vermehrt rebellieren lassen“, sagt Riedl. Ähnlich ist es bei sogenannten FODMAP-reichen Lebensmitteln wie Äpfeln, Milch oder Blumenkohl. Sie enthalten bestimmte Kohlenhydrate und Zuckeralkohole, die im Dickdarm gären und Blähungen auslösen. Frauen mit begleitendem Darmbeschwerden rät der Mediziner daher: „Beobachten Sie die Reaktion auf den Wegfall eines Lebensmittels – am besten im Rahmen einer Ernährungsberatung.“

4 Cool Down: Entzündungen gezielt beruhigen

Stille Entzündungen verlaufen unmerklich – das macht sie so riskant. Sie versetzen das Immunsystem in chronischen Alarm, stören hormonelle Regelkreise und senken die Schmerzschwelle. Riedl: „Eine antientzündliche Ernährung setzt genau an den Botenstoffen an, die dann Schmerzen und Gewebewachstum begünstigen können, etwa bestimmte Prostaglandine und Zytokine wie IL-6 oder TNF-alpha.“ Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen können helfen, Entzündungen zu regulieren und oxidativen Stress zu senken. In der Praxis heißt das: weniger hoch verarbeitete Lebens-



Die kleine Selfcare-Challenge

Alles kann, nichts muss: Probieren Sie in aller Ruhe aus, welche dieser Aufgaben Ihnen gut tun

Tag 1

Endo-Food: Zeit für den Beerenmix: Heidelbeeren, Himbeeren und Co. – kleine Früchte, große antioxidative Wirkung. **Mindset:** Streichen Sie heute bewusst eine Aufgabe von Ihrer Liste. Schaffen Sie Platz für sich! **Selfcare:** 10 Minuten Wärmflasche auf Ihrem Bauch plus Lieblingsöl und Augen schließen: Auszeit de luxe – und genießen.

Tag 2

Endo-Food: Brokkoli is king: ob geröstet, gedämpft oder aus dem Ofen – entzündungshemmend und lecker. **Mindset:** Drei Dinge notieren, die heute nicht selbstverständlich waren: Fokus auf hidden wins! **Selfcare:** Ein Song, der Sie sofort runterholt – und den auf Repeat setzen.

Tag 3

Endo-Food: Setzen Sie sich eine Kanne Kräutertee (Brennnessel, Kamille) auf – Ihre warme Umarmung im Becher. **Mindset:** Smartphone Detox – 20 Minuten ohne Handy spazieren gehen, nur die frische Luft, Sie und Ihre Gedanken. **Selfcare:** Sanfte Bauchmassage im Uhrzeigersinn, um Druck und Spannung zu lösen.

mittel und gesättigte Fettsäuren, dafür mehr fetter Seefisch, Gemüse, Vollkornprodukte und hochwertige Öle.

5 Innerer Taktgeber: mit dem Zyklus im Flow

Während der Menstruation und rund um den Eisprung schwanken Östrogen und Progesteron am stärksten, und genau das kann Entzündungsprozesse und Beschwerden bei Endometriose verstärken. Noch ist die wissenschaftliche Evidenz einer zyklusorientierten Ernährung begrenzt. Aber: „Viele Frauen berichten, dass sie von leichten Anpassungen profitieren – etwa eisenreiche Lebensmittel während der Menstruation, um Blutverluste auszugleichen, oder magnesiumreiche Lebensmittel bei Krämpfen“, so der Experte.

6 Hormon-Challenge: Progesteron rauf!

Bei Endometriose liegen die Hormonwerte meist im Normbereich – die Endometrioseherde reagieren jedoch genauso wie die Gebärmutter Schleimhaut auf Östrogen und lösen damit Schmerzen und Entzündungen aus. Progesteron ist dann ein Gegenpol, es bremst Entzündungen und stabilisiert den Zyklus. Oft wirkt es aber zu schwach, oder sein Spiegel ist zu niedrig. Dann hilft es, in ärztlicher Absprache gezielt

zu substituieren, insbesondere bei einer ausgeprägten Östrogendominanz. Aber auch unsere Ernährung und pflanzliche Mittel beeinflussen den Hormonhaushalt. So unterstützen Mariendistel, Löwenzahn oder Artischocke die Leber beim Abbau von überschüssigem Östrogen. Riedl: „Das gilt auch für Kreuzblütler wie Brokkoli, Kohl oder Rucola. Mönchspfeffer wiederum pusht Progesteron“.

7 Live to heal: Werden Sie selber aktiv

„Die praktische Erfahrung zeigt, dass Patientinnen, die den Plan konsequent umsetzen, oft unter weniger Schmerzen und Verdauungsbeschwerden leiden“, berichtet der Arzt. Aber: Endometriose lässt sich nicht „wegessen“. Eine bestehende Hormontherapie sollte daher auf keinen Fall eigenmächtig abgesetzt werden. Denn Stressabbau und eine Ernährungsumstellung können unterstützend wirken, ersetzen aber keine medizinische Behandlung.



Buchtipps

„Der Endometriose-Balance-Plan“, von Dr. med. Matthias Riedl, GU Verlag, 24 Euro



HORMONE IN BALANCE —

Was Sie sofort tun können

Auch alltägliche Schadstoffe können den Hormonhaushalt stören – manche wirken im Körper wie Östrogene. Deshalb: besser meiden!

► BESSER AUS GLAS TRINKEN

Vermeiden Sie Plastikflaschen – vor allem bei warmen Getränken oder in der Sonne. Deren Weichmacher stehen im Verdacht, das Hormonsystem zu stören. Besser sind Glasflaschen.

► SANFTE PFLEGE STATT CHEMIE

Nutzen Sie Produkte ohne Parabene, synthetische Duftstoffe und aktive UV-Filter. Sie gelangen über die Haut in den Körper und wirken als endokrine Disruptoren (Umwelthormone).

► BIO FÜR MEHR GENUSS

Kaufen Sie so oft wie möglich bio – vor allem bei tierischen Produkten, Beeren, Trauben und Blattgemüse. Sie enthalten weniger Rückstände von Pestiziden und Antibiotika.

► WENIGER VERPACKUNGSMÜLL

Lassen Sie Konserven und beschichtete To-go-Boxen öfter im Regal. Sie enthalten die Chemikalie Bisphenol A, die Östrogen nachahmt. Besser: frische, unverpackte Lebensmittel.

► FRISCHE STATT DUFTWOLKE

Vermeiden Sie Raumsprays, Duftkerzen, Weichspüler – vor allem Phthalate belasten Ihren Hormonhaushalt. Frische Luft und echte ätherische Öle sind die bessere Wahl.

