



Sehr starke Schmerzen können übrigens auch ein Zeichen für Endometriose sein. Rund 15 Prozent aller Frauen sind in Österreich davon betroffen, in Deutschland wird die Zahl auf ca. 2 Mio. Frauen geschätzt. Endometriose bezeichnet eine gutartige chronische Erkrankung, bei der sich die Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) außerhalb der Gebärmutter festsetzt. Das Endometrium und damit die Endometrioseherde werden jeweils unter dem Einfluss der Hormone aufgebaut, können sich entzünden und Irritationen im umliegenden Gewebe verursachen. Während

der Menstruation können auch diese Herde zu bluten beginnen. Das Blut kann jedoch nicht abfließen, sondern gelangt in umliegende Organe, sogar bis zum Darm oder der Blase. Ebenso besteht die Gefahr von Blutzysten in den Eierstöcken. Wenn die Endometrioseherde zu wuchern beginnen, treten Verwachsungen und Narbengewebe an verschiedenen Stellen des Beckens auf. Meist befinden sich Endometriose-Herde am Bauchfell im kleinen Becken, auf den Haltebändern der Gebärmutter, auf oder in den Eierstöcken, auf der Blase und in einer Vertiefung hinter der Gebärmutter in Richtung Darm. Somit können auch ganz regeluntypische Beschwerden wie Schmerzen beim Stuhlgang oder beim Geschlechtsverkehr ein Hinweis auf Endometriose sein.

Bei jeder Menstruation krampft das Gewebe stark zusammen, um die Schleimhaut abzustößen, was zu Blutungen, Schmerzen, Entzündungen, Myomen und Zysten führen kann.

Endometriose ist zwar nicht heilbar, kann jedoch gestoppt werden, sobald sie erkannt wird. Homöopathie und andere alternative Heilmethoden können die Symptome lindern. Mittels hormoneller Therapie (z. B. durch die Einnahme der

Antibabypille oder eines vergleichbaren hormonellen Verhütungsmittels) kann das Wachstum der Endometrioseherde eingedämmt werden. Mittels Operation können offensichtliche Entzündungsherde und Verwachsungen gelöst werden. In rund fünf bis acht Prozent können jedoch auch nach einer solchen Operation nach längerer Zeit wieder neue Endometrioseherde auftreten.

Die erdbbeerwoche ist übrigens die erste Bewusstseinsplattform für das Thema Menstruation und nachhaltige Monatshygiene im deutschsprachigen Raum. Sie verfolgt eine Vision: das Tabu der Menstruation zu brechen und die Frauenhygiene zu revolutionieren. Sie wurde 2011 als Social Business gegründet und betreibt außerdem einen innovativen Onlineshop mit nachhaltigen Monatshygieneprodukten. Dazu zählen Tampons und Binden aus Biobaumwolle, Menstruationskappen sowie biofaire Unterwäsche.

Katharina Salomon
support@erdbbeerwoche.com
www.erdbbeerwoche.com

Kinesiologische Übung: Die Beckenschaukel

Ergänzend zu anderen Maßnahmen kann auch die Beckenschaukel helfen: Diese Übung lockert, stärkt und mobilisiert das Becken. Die Gesäßmuskulatur wird gut durchblutet, die Atmung vertieft, der untere Rücken und der Beckenboden entspannt. Die sanfte Bewegung kann Schmerzen lindern und Krämpfe lösen.

Wenn du ernsthafte Probleme mit der Wirbelsäule hast, frage bitte zuerst deinen Arzt, ob diese Übung für dich geeignet ist.

Setze dich auf eine weiche Unterlage auf den Boden. Die Beine sind locker gebeugt, die Hände sind seitlich hinter dem Körper als Stütze, die Finger zeigen nach vorn. Die Schultern sind entspannt. Du kannst deine Beine am Boden lassen oder ein wenig anheben. Alternativ kannst du die Übung auch auf einem Sessel sitzend ausprobieren.

Drehe deinen Körper langsam auf dem Gesäß in verschiedene Richtungen - vor und zurück, links und rechts oder im Kreis. Du kannst auch eine liegende Acht mit deinen Gesäßbacken auf den Boden zeichnen.

Die Bewegung sollte aus dem Becken gesteuert werden und fließend sein. Ein ruhiger, angenehmer Rhythmus sollte entstehen. Achte auf deine Atmung. Mache die Übung solange es sich für dich gut anfühlt.



Foto: © Patricia Salomon

Viel Erfolg beim Üben!
Ihre Patricia Salomon



Mag. Patricia Salomon
Kinesiologin,
Feng-Shui Beraterin
Schmalzhofg. 20/15
1060 Wien
Tel.: 0664 12 24 226
patricia.salomon@aon.at
members.aon.at/patricia.salomon