



Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress

Nicole von Hoerschelmann

 **Download**

 **Online Lesen**

Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress Nicole von Hoerschelmann

 [Download Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und ...pdf](#)

 [Online Lesen Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung u ...pdf](#)

Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress

Nicole von Hoerschelmann

Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress Nicole von Hoerschelmann

Downloaden und kostenlos lesen Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress Nicole von Hoerschelmann

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Nicole von Hoerschelmann ist Diplompsychologin und berät Schmerzpatienten einer Rehabilitationsklinik in Schleswig-Holstein. 1991 wurde bei ihr als Mittzwanzigerin eine Endometrioseerkrankung diagnostiziert. Nach mehreren operativen Eingriffen stand sie vor der Wahl, entweder mit den chronischen Schmerzen leben zu lernen oder dauerhaft auf die Einnahme von Schmerzmitteln angewiesen zu sein. Sie entschied sich für einen dritten Weg: die Suche nach Alternativen. 1997 gründete sie eine Endometriose-Selbsthilfegruppe und begann, sich in der Endometriose-Vereinigung zu engagieren. Bei ihren mehrjährigen Recherchen stieß sie immer wieder auf den Zusammenhang zwischen Krankheit und Ernährung – sowohl als Genesungs- wie auch als Risikofaktor. So begann sie damit, verschiedene Ernährungsempfehlungen, die sie an die deutschen Essgewohnheiten und das hiesige Nahrungsmittelangebot anpasste, umzusetzen und ihre beruflichen Erfahrungen aus der Schmerzberatung mit dem Wissen um die Zusammenhänge von Schmerz und Stress miteinander zu verknüpfen. Bereits acht Wochen nach Beginn des konsequent umgesetzten Ernährungs- und Stressbewältigungskonzepts zeigten sich erste Erfolge: Die endometriosebedingten Schmerzen gingen spürbar zurück. Nicole von Hoerschelmann hat ihr Konzept weiterentwickelt und lebt damit bis heute schmerzfrei. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Schmerzbewältigungs-Strategien

Der Notfallkoffer

Es gab endometriosebedingte Schmerzphasen, die so stark waren, dass ich nur noch ein Schmerzmittel einnehmen konnte. Auf einer Skala zwischen 0 (für nicht vorhanden) und 10 (für unerträgliche Schmerzen) lag ich gefühlt bei 8 oder 9. Wenn ich Frühwarnsignale als solche erkannte, dann probierte ich nicht-medikamentöse Schmerzbewältigungs-Strategien aus. Ich bin davon überzeugt, dass auch Sie durch eine weizenfreie Ernährung Ihre endometriosebedingten Schmerzen reduzieren können – bis hin zur Schmerzfreiheit. Dennoch hat die Endometriose Ihr Schmerzerleben verändert, sodass Sie z. B. Kopf- oder Rückenschmerzen unangenehmer empfinden können, als Sie es vor der Endometrioseerkrankung taten. Neben den bereits erwähnten Schmerzmitteln kann es hilfreich sein, sich eine Art Notfallkoffer anzulegen, z. B. einen kleinen Karton, der Gegenstände und/oder Ideen zur Schmerzbewältigung enthält. Welche Techniken oder Strategien nutzten Sie bisher, um mit den Schmerzen besser umgehen zu können? Sammeln Sie schriftlich Ideen, die Ihnen helfen, Schmerzen zu lindern. Die Ideen sollten sich nach kurzfristig und langfristig wirkenden Methoden unterscheiden.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Anregungen, die zum Teil von den Teilnehmerinnen der Endometriose-Selbsthilfegruppe Wiesbaden zusammengetragen wurden und die auch in der Therapie von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen relevant sind.

- Wärme: heiße Dusche, Badewanne, Rotlicht, Wärmflasche, Körnerkissen, Heizdecke, Sauna.
- Ruhe: Entspannungsübungen, nur hinlegen und nichts tun, lesen, Musik hören, sich Pausen gönnen und sie einhalten.
- Bewegung: Bauchtanzübungen, tanzen allgemein, Luna-Yoga, Pezziball-Übungen (sanft auf und ab federn), langes Sitzen oder Stehen regelmäßig unterbrechen.
- Geselligkeit: Menschen treffen, die gut tun; telefonieren, um Unterstützung bitten, Lachen und Fröhlichkeit fördern, Lachyoga/Lachclubs.
- Hobbys: malen, musizieren, basteln, Gesellschaftsspiele, lesen, vorlesen, Enkelkinder, Tiere.

- Selbstfürsorge: sich bei Überforderung abgrenzen; wenn man 'Nein' denkt, auch 'Nein' sagen üben. Ein halbherziges Ja ist ein Nein zu sich selbst! Aktive Auseinandersetzung mit Anforderungen, Konflikten und Problemen. Mehr an sich selbst denken. Grenzen erkennen und akzeptieren, nicht über die eigenen Kräfte hinausgehen, mit den eigenen Energien besser haushalten lernen.
- Natur: spazieren gehen, Tiere beobachten, Sonne und frische Luft genießen, wandern.
- Weitere Maßnahmen: Akupunktur, Osteopathie, Massage, Medikamente, TENS-Geräte.

Schmerzauslösende und schmerzverstärkende Faktoren

Es ist wichtig, die schmerzauslösenden und schmerzverstärkenden Faktoren zu kennen, um reduzierend auf sie einwirken zu können.

Folgende emotionale Faktoren und persönliche Einstellungen, die Druck und Stress erzeugen, wurden von Endometriosepatientinnen als Schmerzauslöser und -verstärker benannt:

- das Gefühl, sich beweisen zu müssen, Leistung erbringen zu müssen, viele Termine und Verpflichtungen/wenig Freiräume, Überforderung,
- Leere, Langeweile, zu viel Rücksichtnahme auf andere, Ärger, Streit, Konflikte, Missverständnisse/sich nicht verstanden fühlen, • Trauer und Verluste (Heimat, Arbeitsplatz, Partner durch Scheidung, Todesfall etc.),
- Mobbing, Angst, Wut, Traurigkeit, • Unangenehmes Wetter: Kälte, Dunkelheit, Nebel, Feuchtigkeit.

Das Salutogenese-Konzept

Wissen Sie, was Gesundheit bedeutet?

Wenn ich Patienten diese Frage stelle, höre ich oft '. nicht krank zu sein.' Tatsächlich gibt es die Definition: 'Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheiten.' Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht einen Schritt weiter. Sie beschreibt Gesundheit als Wohlbefinden im körperlichen, seelischen und sozialen Bereich. Hierbei wird ein positiver Gesundheitsbegriff geprägt. Gesundheit ist demnach mehr als nur die Abwesenheit von Krankheiten, sondern beinhaltet Leistungsfähigkeit, Handlungsmöglichkeiten sowie körperliches und psychisches Wohlbefinden.

Download and Read Online Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress Nicole von Hoerschelmann #0S387CR2GTK

Lesen Sie Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress von Nicole von Hoerschelmann für online ebook
Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress von Nicole von Hoerschelmann Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress von Nicole von Hoerschelmann Bücher online zu lesen.
Online Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress von Nicole von Hoerschelmann ebook PDF herunterladen
Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress von Nicole von Hoerschelmann Doc
Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress von Nicole von Hoerschelmann Mobipocket
Endometriose: Schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress von Nicole von Hoerschelmann EPub