



Gudrun Brachhold

Das **Myom-** Kochbuch

Für eine hormonfreie Ernährung

kritische Frauengesundheit

 VERLAG
DIAMETRIC

frauen & gender



Kultur | Forschung | Gesundheit

Printausgabe 978-3-938580-16-5
ebook (PDF) 978-3-938580-30-1
ebook (epub) 978-3-938580-56-1
6. Auflage, 2022

© Copyright DIAMETRIC VERLAG

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden.

DIAMETRIC VERLAG Jutta A. Wilke e. K.
Versbacher Str. 181, D-97078 Würzburg
Fon: +49(0)931-7841230, info@diametric-verlag.de

reinlesen

diametric-verlag.de

- aktuelles Verlagsprogramm
- kostenlose Leseproben
- eBook-Reihe
- Frauengesundheit *kurz & kritisch*

Frauen & Gender

Coverfoto: Karin Rathgeber, München

Abbildungen: »Hieroglyphen« aus: Fesers Reich der Zeichen

Kathrin Feser, Veitshöchheim, Tusche auf Papier; circlefly.de

Korrektur: Inlitora Annett Keck, Börnichen

Druck: Franz X. Stückle Druck und Verlag e. K., Ettenheim

Wichtiger Hinweis: Die im Buch veröffentlichten medizinischen Informationen und Empfehlungen wurden mit größter Sorgfalt von Verfasserin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bitte beachten Sie, dass alle im Text enthaltenen externen Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht immer kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.



Gudrun Brachhold

Das
Myom-
Kochbuch

Für eine hormonfreie Ernährung

„Hören wir auf, Krieg gegen die Natur zu führen.“

Liebe Leserin, das Buch, das Sie gerade in Händen halten, ist aus nachhaltiger Buchproduktion, die u. a. schadstofffreie Druckfarben, Drucklacke und Bindung sowie Papiere aus verantwortungsvollen Quellen und einen weitgehenden Verzicht auf Kunststofffolien beinhaltet.


Books for Future[®]
umweltfreundliche Bücher aus Wertstoffkreisläufen
49/005/002/22
www.books-for-future.de

DANK

»Jeder muss seinen eigenen Weg finden. Jeder von uns trägt seine eigene Melodie in sich, und diese Melodie ist unser Leben. Alles, was wir denken, was wir sprechen, was wir tun, was wir fühlen, ist einzigartig. Unsere Aufgabe ist es, all dies mit Harmonie und Disharmonie, mit Piano und Forte, zu unserer ureigenen Symphonie werden zu lassen. Erst dann sind wir angekommen, haben wir unser wahres Wesen, unsere Mitte gefunden.«

Für Anregungen und Korrekturen danke ich Rüdiger Köppe, Ria Lenders, Renate Seeger und Heide Wipper. Dank auch an Kathrin Feser für ihre inspirierenden »Zeichen«.

Gudrun Brachhold

HIEROGLYPHEN – FESERS REICH DER ZEICHEN

»Bei Fesers Werken stellt sich sofort die Assoziation *Schrift* ein«, beschreibt Thomas Friedrich, Professor an der Fachhochschule Mannheim, Kathrin Fesers Arbeiten. Rätselhaftes. Skuriles. Banales. Visuelles und Akkustisches von Bedeutung oder ganz bedeutungslos. Interpretiert und umgedeutet.

Kathrin Feser, u.a. Studium Freie Kunst am California College of the Arts, San Francisco, mit Abschluss Masters of Fine Arts, lebt und arbeitet in der Nähe von Würzburg. Wechselnde Ausstellungen in Deutschland, Frankreich und den USA, mit stetig wachsendem Fundus an Zeichen.

INHALT

13	Östrogene fördern das Wachstum von Myomen
15	Myome sind gutartige Geschwulste an der Gebärmutter
22	Brief an meinen letzten Frauenarzt
24	Liste vollwertiger Ersatz-Lebensmittel
25	Was Sie beim Einkauf beachten sollten
26	Kräuter-Tipp
27	Vollwertige Frühstücksvariationen und Brotaufstriche
29	• Müslis
29	Frischkornbrei
30	Birchermüesli mit Sojacreme
31	Vollwert-Frühstück
31	Müslimischung
32	• Brotaufstriche
32	Grünkern-Brottaufstrich
33	Avocado-Brottaufstrich
33	Kichererbsen-Brottaufstrich
35	Pesto & Soßen
36	Meine Art Pesto
37	Eifreie Mayonnaise
38	Helle Soße, cholesterin- und hormonfrei
39	FrISChe Tomatensoße
40	Vegetarische Soße, dunkel

40	Gemüsesoße
41	Tomatensoße
43	Suppen
44	Tomatensuppe aus frischen Tomaten
45	Grünkern-Zucchini-Walnuss-Suppe
46	Gemüsesuppe mit Tofu
47	Suppe aus »Ecuador«
48	Blumenkohlsuppe mit Petersilie und Orangenstreifen
49	Bohnen-Kartoffel-Lauchsuppe
50	Tofu-Curry-Cremesuppe mit Walnüssen
51	Grünkernsuppe mit Gemüse
52	Rote-Bete-Suppe
53	Minestrone
54	Karotten-Orangen-Suppe
55	Left-over
57	Hauptgerichte
58	• Gemüse-Vielfalt
58	ZucchiniGemüse mit Amaranth-Burger
59	Auberginen-Paprika-Gemüsepfanne
60	Grüne Bohnen mit Tomaten und glasierten Sonnenblumen-
61	kernen
61	Grüner Spargel mit Senfsoße
62	Grüner Spargel mit Austernpilzen
63	Frischer Grünkohl mit Sojawurstchen
64	Bohnengemüse mit vegetarischen Schnitzeln auf Kartoffelpüree
65	Brokkoli mit Riesengarnelen auf Kartoffelpüree
66	Gemüse-Terrine mit Kresse
67	Linsen-Gemüse-Curry
68	Blumenkohl-Linsen-Curry

- 69 Gebratene Tomaten mit Spiegelei und grünem Salat
- 70 Kohlrouladen mit Walnusssoße
- 71 Gemüsestrudel I
- 73 Gemüsekekuchen
- 74 Gemüsestrudel II
- 76 Spinat-Linsen-Quiche
- 77 Römische Zucchini

- 78 • Gemüse-Beilagen

- 78 Rosenkohl in pikanter Sauce
- 78 Lauch in pikanter Creme
- 79 Weißkraut
- 80 Bayrisch Kraut

- 81 • Für Kartoffel-Fans

- 81 Kartoffelauflauf mit Blattspinat
- 82 Kartoffel-Gemüse-Gratin
- 83 Reibekuchen mit Zucchini
- 84 Grumbeerpannekuche pfälzisch mit Apfelmus
- 85 Kartoffelpüree mit Sauerkraut und Vollwert-Küchle

- 86 • Reis-Kreationen

- 86 Gemüse-Reis-Pfanne
- 87 Mandelreis mit Brokkoli und Tomaten
- 88 Paella vegetarisch
- 89 Saftiger Reis mit Gurkensalat und Garnelen
- 90 Scharfer Kokosreis mit Auberginen und Paprika
- 91 Rosmarin-Reis

- 92 • Hauptsache Nudeln

- 92 Gemüse-Tortellini mit Oliven-Mousse und Orangen-Feldsalat
- 93 Spaghetti mit Tofu-Tomatensoße
- 94 Gefüllte Tortellini auf Blattspinat mit Garnelen

- 95 Tagliatelle mit Käse-Spinat
- 96 Spaghetti mit Gemüse-Bolognese
- 97 Nudeln mit Macadamia-Kürbiskern-Spinatsoße

- 98 • Tofu, Soja & Co.

- 98 Tofu natur mit Paprikagemüse
- 99 Tofu-Geschnetzeltes mit gebratenen Auberginen
- 101 Curry-Tofu in Austernsoße
- 101 Tofu mit Auberginen in Kokosmilch
- 102 Tofu-Pilzragout mit Curry-Reisrand
- 104 Curry-Tofu mit Kohlrabigemüse
- Curry-Tofu-Geschnetzeltes mit Nektarinen und Mandelblättchen
- 105 blättchen
- 106 Gemüse-Ananas-Tofu
- 107 Soja-Geschnetzeltes – zubereitet als »Soße Bolognese«
- 108 Soja-Geschnetzeltes mit Esskastanien
- 109 Grünkern- oder Curry-Küchle mit Fenchelgemüse
- 110 Grünkern-Frikadellen mit Rote-Bete-Salat

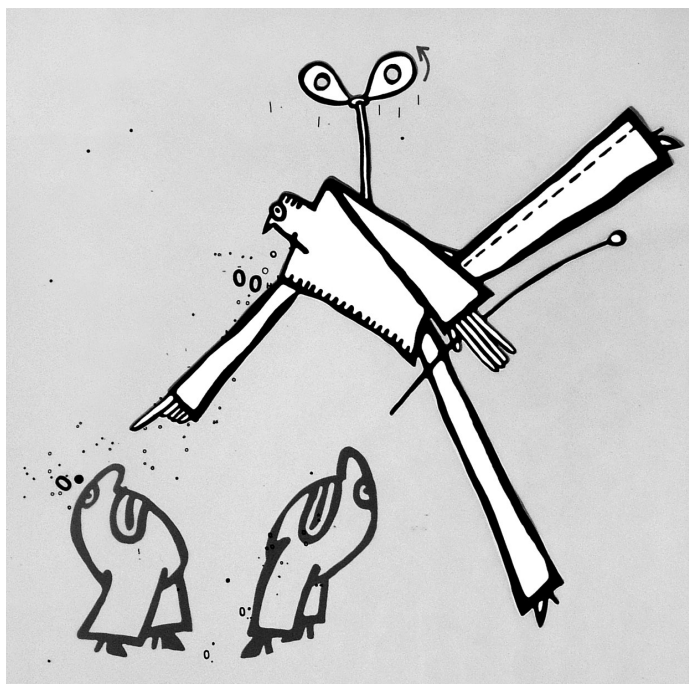
- 111 • Fisch und mehr

- Bio-Lachsfilet in Sojacreme-Soße mit Brokkoli-Karottengemüse
- 111 Karottengemüse
- 113 Bio-Lachs mit Reis-Fenchelgemüse in Sahnesoße
- »Salmon« in Currysoße mit Basmati- und schwarzem
- 114 Naturreis
- 115 Thunfischfilet mit Zitronensoße und Karotten
- 116 Thunfisch mit Mangoldgemüse in Austernsoße
- 117 Thunfisch und Garnelen in Rosmarinsoße
- 118 Victoriabarschfilet mit Kurkuma-Reis
- 119 Rotbarschfilet in Dillsoße
- Ratatouille mit Rotbarschfilet und gerösteten
- 120 Walnüssen
- 121 Rotbarschfilet in Tomatensoße
- 122 Rotbarsch-Geschnetzeltes in Creme-Soße
- 123 Rotbarsch-Geschnetzeltes mit Nüssen und Mandarinen

124	Schollenfilet mit Karottensalat
125	Seehecht blau mit Kürbiskern-Vollwertweizenmehl-Soße Kabeljaufilet, gebraten, mit Karotten, roten Bohnen und
126	Walnüssen Bio-Seelachs-Geschnetzeltes mit gebratenem Chicorée und
127	Grünkern
128	Alaska-Seelachsfilet mit Auberginen-Gemüse
129	Salate & Snacks
131	• Salate
131	Vinaigrette
131	Orangensoße
132	Avocadosalat mit Tomaten und Kürbiskernen
133	Feldsalat mit Krabben und gerösteten Cashew-Kernen
134	Rotkrautsalat
134	Kartoffelsalat
135	Kartoffelsalat mit Kichererbsen und Tofu
136	Bohnen-Paprika-Mais-Salat Grüner und roter Bohnen-Salat mit Mais, Grünkern und
137	Nüssen
138	Karottensalat
139	Selleriesalat mit Tofu und Birnen
139	Waldorfsalat
140	Bohnen-Thunfisch-Salat
140	Matjessalat »Heide«
141	Rote-Linsen-Salat
142	• Snacks
	Vollkorn-Ciabatta mit Knoblauch-Bruschetta, roten Bohnen,
142	Walnüssen und Rucola-Salat
143	Maismehltortillas mit Oliven

144	Kuchen & Desserts
146	• Vollwertmehl-Kuchen
146	Schokoladenkuchen
147	Apfelkuchen mit Schokoladenkrümeln
148	Obstkuchen
149	Apfel-Streusel-Kuchen
150	Karottenkuchen
151	• Desserts
151	Frischer Obstsalat
152	Frische Brombeeren in Soja-Sahne-Soße
152	Schokoladencreme
153	Reisküchlein mit Rhabarber
154	Zitronen-Mousse
155	Zitronen-Kaltschale
156	Gebratene Köstlichkeiten
157	Soja-Milch-Reis
159	Literaturverzeichnis
160	Sachregister

ÖSTROGENE FÖRDERN DAS WACHSTUM VON MYOMEN





Wunderbarer Körper einer Frau
Geschmeidige Rundung der Hüften
duftig seidiges Haar und ein Korallenmund
Samtige Haut mit weichen Brüsten
schutzspendend und sanft
gebettet am ewigen Puls des Lebens
Waagrecht liegendes Schamdreieck
verlockend auf einem Hügel gelegen
Die Vagina
die Rosenblättrige
wie sie duftet
und wie viel Lust sie schenkt
Die Klitoris
Perle der endlosen Ekstase
in den Venuslippen versteckt
Die Gebärmutter
der Kopf eines Stieres mit Hörnern
Der Zyklus
rhythmisch wie die Jahreszeiten der Welt
Die Fähigkeit
Leben zu schenken
Der Bauch rundet sich
und sinkt tiefer zur Erde
Die Geburt
ehrfurchtgebietend
bahnt sich ein neuer Mensch seinen Weg und
die Brüste werden zum Land
in dem Milch und Honig fließen
Wunderbarer Körper einer Frau

*Lili Stollowsky:
Kostbare Grünbraunblau Gesprenkelte Sterne*

Myome sind gutartige Geschwulste an der Gebärmutter

Medizinisch notwendig sind Behandlungen eigentlich nur bei Beschwerden oder sehr schnellem Wachstum. Ansonsten reicht eine regelmäßige ärztliche Beobachtung in ca. halbjährlichem Abstand. Myome wachsen unter Östrogeneinfluss, sodass sie sich während der Wechseljahre häufig wieder zurückbilden oder ganz verschwinden, es sei denn, dass eine Hormonbehandlung begonnen wird.

Die Erkenntnisse aus der Naturheilkunde zeigen, dass Myome auf Belastungen und Stress ebenfalls mit Wachstum reagieren, aber gut mit alternativen Heilmethoden therapierbar sind. Trotzdem wird immer noch vielen Frauen bei Myomen vorschnell zu einem operativen Eingriff oder der Entfernung der Gebärmutter geraten. Doch nicht die Gebärmutter ist überflüssig, sondern nach offizieller Schätzung 80 Prozent dieser Operationen. Da Frauen die Konsequenzen und Folgen der Entscheidung am eigenen Körper austragen müssen, sind Information und Beratung besonders wichtig.

Dr. Rüdiger Dahlke kritisiert dazu in seinem Buch *Krankheit als Sprache der Seele*: ... »Wer Frauen Angst macht, sie würden sich die Knochen brechen, wenn sie keine Östrogene schlucken, muss sich u. a. fragen lassen, wie denn Milliarden Frauen vor der Östrogen-Mode diese gefährlichen Zeiten ohne knöcherne Einbrüche überstanden haben, ja, wie es viele ältere Frauen noch heute schaffen. Dieses Argument wird an Frechheit nur noch überboten von jenem anderen, in der *wechsellvollen* Zeit kaum weniger beliebten: 'Wenn Sie sich die Gebärmutter nicht herausnehmen lassen, könnte sie böse entarten'. Mit der gleichen Logik könnte man zur Amputation der Arme raten. Immerhin könnten sie ja Hautkrebs bekommen und entarten. Solche Panikmache hat nicht nur zu einer beispiellosen Steigerungsrate bei Gebärmutteroperationen geführt, sondern auch eine bedenkliche Verunsicherung verbreitet. Natürlich gibt es nach wie vor Situationen, in denen eine Gebärmutter herausgenommen

werden sollte. Wie soll aber Frau wissen, ob ihr Gynäkologe am Kreuzzug gegen die Gebärmutter teilnimmt oder fundierte medizinische Gründe hat? ...«

Seit mehr als 20 Jahren habe ich Myome, und die meisten von mir konsultierten Frauenärzte und -ärztinnen rieten ebenfalls immer wieder, wegen der Häufigkeit der Myome die Gebärmutter entfernen zu lassen. Der unverschämteste Kommentar, den ich während meiner Odyssee von einem Arzt zu hören bekam, war: »Was haben Sie denn da für einen Kartoffelsack hängen. Da müssen Sie sich aber was überlegen!« Im Klartext: »Lassen Sie sich die Gebärmutter entfernen!«

Ich stand jedoch nie hinter dieser Operation, da ich zum einen meine »Mitte« nicht verlieren wollte, zum anderen des Öfteren den Verdacht hatte, dass bei einigen behandelnden Ärzten und Ärztinnen nicht nur die Geringschätzung weiblicher Organe hier eine Rolle spielte, sondern auch finanzielle Interessen. Denn eine Hysterektomie ist allemal lukrativer als die Fallpauschale für eine Entbindung.

Erfahrungsgemäß macht Not erfinderisch. Es war eine Minute vor zwölf. Der Operationstermin stand fest, und mir ging es ziemlich schlecht. Ich war innerlich immer noch gegen diese OP, obwohl (fast) alle auf mich einredeten wie die Propheten. Verzweifelt, weil ich meine Gebärmutter »nicht hergeben« wollte, vertraute ich als gläubiger Mensch auf Gott, dass er mir helfen würde. Die Antwort kam einige Tage vor der geplanten OP in Form eines Flyers des Feministischen Frauengesundheitszentrums (es gibt keine Zufälle!).

Kurz vor dem Vortrag beim FFGZ suchte ich noch einmal meinen homöopathischen Hausarzt auf. Ich wollte mir Rat bei ihm holen, weil auch er nicht für diese OP war, merkte aber, dass er hier nicht für mich entscheiden konnte. Also hörte ich mir den Vortrag über Myome an, und an diesem Tag – es waren genau zwei Tage vor der geplanten Operation – entschloss ich mich, mein Leben total umzustellen und meine Gebärmutter nicht entfernen zu lassen.

Bei diesem Vortrag und den nachfolgenden persönlichen Beratungsgesprächen im FFGZ erfuhr ich, dass die Gebärmutter nicht nur zum »Gebären« da ist, sondern noch andere Funktionen hat.

Die Gebärmutter ist ein zentrales Organ. Sie ist das weibliche Organ schlechthin, das auch für Kreativität steht. Sie reguliert die Feuchtigkeit in der Vagina, versorgt die Eierstöcke mit Blut, und ist am Orgasmus (kontrahiert) beteiligt, dessen Erleben sich nach einer Entfernung verändern kann. Die Frage danach hatte ich vor Jahren einer Frauenärztin gestellt, die darauf keine Antwort zu geben vermochte.

»Myome sind Notlösungen des Körpergeschehens!«

Lebensführung und emotionale Belastungen aller Lebensbereiche können sie auslösen.

Ich lernte, dass Beckenbodengymnastik die weiblichen Organe stärkt, Bauchtanz den ganzkörperlichen Energiefluss anregt; Akupunktur und Fußreflexzonenmassage dafür geeignet sind, positiv Einfluss auf Myome zu nehmen, und bei der Osteopathie Blockaden im Körper gelöst werden.

Und: Östrogene fördern das Wachstum der Myome.

Hätte ich das früher gewusst, hätte ich meine Lebensweise und Ernährung schon vor Jahren geändert. Aber keine/keiner der Frauenärztinnen und -ärzte hat mich jemals auch nur andeutungsweise darauf aufmerksam gemacht.

Mir blieb wenig Zeit zum Nachdenken. Am übernächsten Tag sollte ich operiert werden! Ich fragte mich, wie meine Myome entstanden sein könnten. Und in mir wusste ich sofort die Lösung: »unerfüllter Kinderwunsch, Partnerschaftsprobleme, Liebesentzug, und, und, und ...«.

Ich machte mir so meine Gedanken ... Wenn die sexuelle Energie nicht fließen kann und ein Stau entsteht, kann das organische Folgen haben? Wenn ich als Frau in der Partnerschaft auf der Strecke blei-

be, immer »zu kurz komme«, der Partner keine Rücksicht auf meine Gefühle nimmt, welche körperlichen Auswirkungen hat das?

Diese gelebten Informationen sind im Körper gespeichert, auch wenn in einer späteren Partnerschaft andere positive Erfahrungen erlebt werden. Niemals zuvor waren mir die eigenen persönlichen Umstände und Bedingungen so bewusst wie am Abend nach diesem Vortrag.

Es lohnt sich, über die »blockierte Energie« im Beckenbereich nachzudenken! Sich die Wut, die Frau hat, einzugestehen, sich ihrer bewusst zu werden und letztendlich zu versuchen, sie loszulassen. Der erste Schritt ist Wahrheit und Wahrhaftigkeit. Das ist nicht einfach, aber einen Versuch ist es wert.

Christiane Northrup beschreibt in ihrem Buch *Frauenkörper – Frauenweisheit*, wie Myome durch Erinnern und Verarbeiten alter Erfahrungen bis zum Verschwinden gebracht werden. Krankheit erscheint immer aus Komponenten einer seelisch-geistigen, emotionalen, physischen und sozialen Dimension zusammengesetzt. Oft müssen wir deshalb in unserem Leben etwas verändern, damit wir wieder ins Lot kommen. Es ist nicht einfach, dies zu erkennen und zu akzeptieren. Vor allem, wenn dieses Etwas, das verändert werden muss, nicht so aussieht, wie wir das gerne hätten.

Ich für meinen Teil beschloss als erstes: Leber stärken und Stoffwechsel in Schwung bringen. Das heißt: kein Fleisch, keinen Käse, wenig Kaffee, keinen (oder wenig) Alkohol. Um den Stoffwechsel zu entlasten, habe ich von nun an weitgehend auf Weißmehlprodukte und weißen raffinierten Zucker verzichtet, stattdessen Vollkorn- und Dinkelprodukte und zum Süßen in Maßen braunen Zucker verwendet. Ich bevorzuge Rohzucker aus Zuckerrohr, Ahornsirup, Ur-Süße oder Honig. Grünkern (unreif geernteter Dinkel) entgiftet und reinigt den Körper. Chicorée, Artischocke, Endiviensalat und alles, was milchsauer vergoren ist, wie Sauerkraut und Rote Bete, stärken die Leber. Heilpflanzen, die immer wieder unterstützend bei Myomen genannt werden, sind die Schafgarbe, das Hirtentäschelkraut und der Frauenmantel. Sie sollen die Fettverdauung verbessern – was

nach der Traditionellen Chinesischen Medizin und ernährungsorientierten Theorien bei Myomen angezeigt ist und auch damit zusammenhängen könnte, dass Fett eher auf der Östrogenseite wirkt.

Um die Ausscheidungsfunktion der Leber zu unterstützen, empfiehlt sich u. a. ein Tee mit Bitterstoffen:

1 Teil zerstoßene Mariendistelsamen und 1 Teil Löwenzahnwurzel. Die Mischung mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und vor jeder Mahlzeit eine Tasse in Ruhe trinken.

Das Symptom »Myom« ist für die klassische Homöopathie nicht ausreichend, um ein passendes Mittel zu finden, da in der Homöopathie nicht die pauschale Behandlung einer Erkrankung, sondern nur die individuelle Therapie des Kranken selbst zum Erfolg führt. Dazu ist es nötig, neben den zur Krankheit gehörenden Symptomen auch die ganz persönlich zur betroffenen Patientin gehörenden zu berücksichtigen. Hilfreiche Informationen dazu finden sich in der Broschüre des FGZ München: *Myome* von Karin Schöning.

Welcher Heiltee oder welches homöopathische Mittel für Sie passend ist, sollte in jedem Fall von einer/einem homöopathisch oder naturheilkundlich erfahrenen Ärztin/Arzt erst nach einer Anamnese entschieden werden! Von einer Selbstmedikation ist abzuraten.

- Bei Myomen ist die Periodenblutung häufig besonders stark, was zu einem Eisenmangel führen kann. Um den erhöhten Eisenbedarf zu decken, sollten Sie viel grünes Gemüse essen. Die Eisenresorption kann auch dadurch verbessert werden, indem Sie zusätzlich Vitamin C zu eisenreichen Speisen einnehmen.
- Soja- und Tofu sind eiweißreich und vermindern Hitzewallungen in den Wechseljahren. Vegetarische Brotaufstriche aus dem Bioangebot schmecken ausgezeichnet. Ab und zu ein Ei schadet nicht; und ein Gläschen Wein trinken darf man auch. Das

ist gut für die Seele, wenn man es nicht übertreibt und mit Genuss trinkt.

- Auch Heilerde-Packungen auf den Bauch gelegt, regen den Unterbauch an.
- Außerdem viel Bewegung, die für den Unterbauch geeignet ist, wie Bauchtanz, Beckenboden-Gymnastik und Luna- Yoga (speziell für Frauen nach Adelheid Ohlig).

Ich habe auch in dieser Zeit angefangen, täglich Fahrrad zu fahren, weil es sowohl meinem Körper als auch meiner Seele sehr gut tut. Außerdem ist es ein wunderbarer Ausgleich zum Stress im Beruf und Alltag. Ich kann jeder Frau nur empfehlen, sich eine Sportart zu suchen, die Spaß und Freude an der Bewegung schafft und deshalb kontinuierlich gemacht wird. Und meiner Meinung nach sollte es an der frischen Luft sein!

Mit Staunen merkte ich, dass ich immer empfänglicher wurde und mir plötzlich vieles »zufiel«, nur weil ich mich intensiver mit dem Thema auseinanderzusetzen begann. Ich begriff, wenn ich nichts tue, dann tut sich auch in meinem Bauch nichts. Denn selbst wenn ich mir alles herausschneiden lasse – solange ich nicht erkenne, wie meine Myome mit den Umständen zusammenhängen, und demgemäß nicht verändert handele, kann eine Erkrankung an einer anderen Stelle im Körper entstehen!

Es gibt vieles mehr, was den Körper bei seiner Selbstheilung unterstützen kann. Wichtig erscheint mir, den eigenen weiblichen Organen mehr Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu schenken und liebevoll an sie zu denken.

Die Beratungsgespräche beim Frauengesundheitszentrum haben mich darin bestärkt, alternative Heilmethoden auszuprobieren und nach einer für mich richtigen Selbsthilfe zu suchen. Neben begleitenden Maßnahmen habe ich meine Ernährung konsequent umgestellt und damit erreicht, dass das Wachstum meiner Myome nicht nur zum Stillstand kam, sondern sich diese sukzessive zurückgebil-

det haben. Konkrete Hinweise auf den Einfluss der Ernährung liefern auch die von Angelika Koppe beschriebenen Körperreisen von Frauen mit Myomen, bei denen die inneren Bilder ganz praktische Anweisungen zur Ernährung enthielten, wie beispielsweise Hirse und Äpfel essen, Kieselsäure zu sich nehmen (A. Koppe: *Mut zur Selbstheilung*).

Ich möchte jede Frau, die Myome hat, dazu ermutigen, bevor sie sich zu einem operativen Eingriff an der Gebärmutter entschließt – egal ob organerhaltend oder gebärmutterentfernend – es mit alternativen Heilmethoden und einer hormonfreien Ernährung (dazu gehört auch der Verzicht auf Hormontabletten) zu versuchen. Denn Sie haben in der Regel nichts zu verlieren – außer Ihrer Gebärmutter. Und jeder operative Eingriff ist immer eine Verletzung des Körpers.

Es erfordert Energie und Kraft, da unser tägliches Umfeld oft erst einmal mit Unverständnis reagiert. Aber es lohnt sich, konsequent zu bleiben und den eigenen Standpunkt zu vertreten, und auf Hormone zu verzichten. Die von mir im Selbstversuch zusammengestellten und erprobten Rezepte mögen die Leserinnen, die denken wie ich, bei ihrem Widerstand unterstützen. Da ich gerne koche, aber meistens wenig Zeit dafür bleibt, sind die meisten Gerichte schnell und unkompliziert zuzubereiten. Alle in den Rezepten angegebenen Zutaten sind hormonfrei, wobei das »Myom-Kochbuch« weder vegetarische noch vegane Küche ist! Denn im Unterschied zur vegetarischen Kost, die nur auf tierische Produkte, wie Fleisch und Wurst verzichtet, enthält die hormonfreie Ernährung auch keine Milch oder Milchprodukte, wie Butter, Käse, Quark oder Joghurt. Dagegen dürfen Honig oder auch Fisch (sofern nicht aus Zuchtbetrieb) gegessen werden.

Da so gut wie jeder lebende Organismus ganz natürlich in der einen oder anderen Form Wachstumshormone produziert, die wir durch den Verzehr zu uns nehmen, habe ich mich für einen völligen Verzicht auf tierische Lebensmittel, die Östrogene enthalten, entschieden. Dazu gehören beispielsweise auch Biofleisch oder Wild.

Produkte mit pflanzlichen Hormonen, sogenannten Phytohormonen, sind dagegen erlaubt, da sie nicht mit unserem Östrogen identisch sind und keinen Einfluss auf Myome nehmen. Einige dieser Produkte, wie z. B. Weizenkleie oder Sojabohnen, stehen sogar in dem Ruf, östrogenhemmend zu wirken. Eines sollten Sie aber beachten: Unsere körpereigenen Systeme funktionieren so individuell abweichend, wie wir als Personen individuell sind. Und nicht alles passt für jeden. Wenn Sie nicht ganz auf Fleisch oder ein Milchprodukt verzichten können oder wollen, dann sollten Sie auf vertrauenswürdige Bio-Produkte zurückgreifen, bei denen gewährleistet ist, dass wenigstens keine Wachstumshormone zugefüttert wurden. Und: Die Ernährung ist nur ein Faktor von mehreren. Denn Hormone begünstigen zwar das Wachstum von Myomen, sind aber nicht zwangsläufig deren einzige Ursache. Es gehört somit auch eine ganze Portion Eigeninitiative und eine genaue Prüfung der eigenen Lebensumstände dazu, als nur die Änderung der Essgewohnheiten.

Probieren Sie die hormonfreie Ernährung einfach zwei bis drei Monate aus und beobachten Sie, wie Sie sich dabei fühlen, und ob ein Wachstumsstopp der Myome eingetreten ist. Die Gerichte, die mit viel Liebe zusammengestellt sind, schmecken und enthalten alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Proteine. Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, genussvolles Ausprobieren.

Brief an meinen letzten Frauenarzt

Sehr geehrter Herr Dr. X,

nachdem nun etwa vier Monate vergangen sind, seit ich bei Ihnen in Behandlung war und Sie mir rieten, mir die Gebärmutter herausnehmen zu lassen, möchte ich Ihnen mitteilen, dass ich meine Gebärmutter noch habe und es mir gut geht. Leider haben Sie

mir keine andere Option als eine Operation vorgeschlagen, obwohl doch sehr viele alternative Methoden auf Ihrer auffallend glänzend roten Visitenkarte stehen. Aus diesem Grund hatte ich Sie damals aufgesucht. Außerdem haben Sie mich nicht darüber aufgeklärt, dass die Gebärmutter noch andere Funktionen hat, als nur die zu »gebären«, und welche Folgen dies für mich hat. Sie fragten mich lediglich nach dem Alter und meinten dann: »Da brauchen Sie ja ihre Gebärmutter nicht mehr.« Die Beratung musste ich mir woanders holen, und mir ging es weiß Gott sehr schlecht in dieser Zeit. Ich habe die Operation zwei Tage vor dem Termin abgesagt, da mir das Feministische Frauengesundheitszentrum in Köln mehr sagen konnte als Sie und je ein anderer Frauenarzt vor Ihnen.

... Es gibt andere Methoden, als gleich die Gebärmutter zu entfernen! Ich mache seither sehr aktiv Beckenboden-Training sowie Akupunktur, Chinesische Medizin, Osteopathie, Luna-Yoga, und was sehr wichtig ist: Ich habe mich auf eine hormonfreie Ernährung umgestellt, da Hormone die Myome wachsen lassen. Kein Frauenarzt und keine Frauenärztin haben mich je darauf hingewiesen. Die Myome habe ich ja schon länger. Und es ist geradezu eine Schande, dass einige Ihrer Kollegen mir noch geraten haben, Hormone zu nehmen.

Gott sei Dank habe ich in den letzten 20 Jahren mehr auf meine Gefühle gehört als auf den Rat der Frauenärzte, und habe nie Hormone genommen. Und ich bin sehr froh, endlich eine Ärztin gefunden zu haben, die wirklich ganzheitlich behandelt und dies nicht nur auf ihrem Schild stehen hat. Im übrigen ist ein Myom bereits nach dieser relativ kurzen Zeitspanne zurückgegangen! ...

Ich schreibe Ihnen diesen Brief, sehr geehrter Herr Dr. X, damit Sie vielleicht in Zukunft mehr Rücksicht auf die Gefühle von Frauen nehmen und vor allem Patientinnen besser aufklären als in der Vergangenheit.

Mit freundlichen Grüßen

Gudrun Brachhold