

Intro: Das Endometriose Projekt. Dein Podcast rund um das Thema Endometriose, ganzheitliche Ansätze zur Endometriosebehandlung und vor allem was du aktiv tun kannst, um mehr Wohlbefinden, Lebensqualität aber vor allem auch Gesundheit in dein Leben holen zu können.

Hallo und herzlich willkommen zu einer weiteren Folge von Das Endometriose Projekt! Ich freue mich sehr, dass du heute eingeschaltet hast. Mich hat per Mail eine sehr, sehr spannende Frage erreicht, die ich heute in Form einer Podcastfolge beantworten möchte und zwar warum kommt Endometriose selten alleine bzw. wie kann das sein, dass man neben Endometriose auch noch andere Begleiterkrankungen haben kann?

Zum einen muss ich sagen, ja, es ist leider so, dass wir, wenn wir Endometriose haben, durchaus eine erhöhte Wahrscheinlichkeit haben, auch an anderen Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Bluthochdruck, Herz -Kreislauf - Erkrankungen, erhöhte Blutfettwerte, rheumatische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Asthma, Brustkrebs, Eierstockkrebs, unter anderem zu erkranken.

Jetzt ist aber die Frage, was machen wir mit dieser Information? Wir können uns jetzt natürlich selbst bemitleiden und traurig sein und uns darüber aufregen, dass wir wohl noch die eine oder andere zusätzliche Erkrankung, im Verlaufe unseres Lebens erwarten können, wenn wir Endometriose haben.

Oder aber wir verstehen Endometriose endlich als eine systemische Krankheit. Das heißt, sie ist nicht nur eine Krankheit, die einfach nur den Unterleib betrifft und damit eine Frauenkrankheit, eine gynekologische Krankheit ist, sondern wir verstehen sie endlich als systemische Krankheit, die den ganzen Körper beeinträchtigt und beeinflusst.

Und wenn wir das tun, dann kommen wir meiner Meinung nach der Ursache auch endlich eher auf den Grund. Und wenn wir uns mal fragen, wie Krankheiten tatsächlich entstehen, die eben nicht nur lokal sind. Ich meine, welche Krankheit ist wirklich, welche chronische Krankheit ist tatsächlich wirklich nur lokal? Ich würde behaupten keine.

Denn Krankheiten entstehen dann, wenn wir nicht mehr leben und in unserer Kraft sind und voller Ressourcen sind und ausreichende Ressourcen haben und unser Körper in der Selbstheilungskraft ist, sondern dann, wenn wir so vielen Reizen, so vielen Stressoren ausgesetzt sind, dass unser Körper ins Überleben kommt. Wenn unserem Körper die Ressourcen fehlen, mit den Reizen, mit den Stressoren umgehen zu können und sobald das passiert, sobald diese Stressoren auch

chronisch werden, also wir ständig, dauernd, langfristig gestresst sind und gestresst werden, dann fehlen uns langsam die Ressourcen und dann kann er den Lebensmodus nicht mehr aufrecht erhalten, in dem es uns gut geht, in dem wir uns wohlfühlen, in dem wir entspannt sind, in dem wir fruchtbar sind und dann fängt er an aufgrund der knapper werdenden Ressourcen halt Dinge einzusparen, zum Beispiel bei der Fruchtbarkeit, zum Beispiel bei der Schönheit, weil die einfach zum Überleben nicht notwendig sind.

Und dann werden halt Energiesparmaßnahmen eingeleitet und die wiederum sorgen halt dafür, dass gewisse Bereiche in unserem Körper schlechter versorgt werden. Und das kann dann über lange Zeit zu Krankheiten und Beschwerden führen. Die Frage ist, in welcher Form sich diese Krankheiten äußern, welchen Namen die schlussendlich tragen werden.

Ich denke, dass das einfach auch mit unseren persönlichen Schwachstellen zu tun hat, mit den Themen, die wir mitbringen, die wir mitgenommen haben, mit der Genetik, die wir mitbekommen haben, all das beeinflusst, wo unsere Schwachstellen sind im Körper und wo schlussendlich Krankheiten zuerst auftreten. Und all dem zugrunde liegen unsere Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen so. Und wenn die halt nicht mehr richtig Energie produzieren können, damit steht und fällt eigentlich alles.

Und da sind wir auch bei der systemischen Erkrankung, denn wenn die kleinste Einheit, die Zelle, nicht mehr gut funktionieren kann, dann wirkt sich das auf den gesamten Organismus aus und deswegen macht es auch Sinn, dass wenn da mal eine chronische Krankheit da ist, ob das jetzt Endometriose ist oder irgendeine andere chronisch entzündliche Erkrankung, von denen es ja reichlich gibt heutzutage, spielt das keine Rolle, dann wird die Wahrscheinlichkeit einfach groß sein, dass da noch weitere kommen können.

Und das Gute an dieser Sache ist aber, dass der Ansatz, diese chronische systemische Krankheit anzugehen, bei allen eigentlich identisch ist. Ziel sollte sein, dass die Mitochondrien wieder in die Kraft kommen, dass die wieder ausreichend Energie haben, dass die alle Ressourcen haben, die sie brauchen, dass wir die Stressoren, die Reize massivst reduzieren, damit der Körper wieder in die Selbstregulation kommen kann, damit der Körper wieder vom Überlebensmodus in den Lebensmodus starten kann und dass da wieder Fruchtbarkeit vorherrscht, dass da wieder Wohlbefinden vorherrscht, dass da eine Hormon -Balance vorherrscht. Gute Laune, Schönheit, schöne Haut, Haare, Niesel, alles was dazu gehört und wenn wir das einmal begriffen haben, dann macht alles ein bisschen mehr Sinn.

So, wenn du das Ganze mit dem Lebens - und Überlebensmodus ein bisschen genauer verstehen möchtest und wie du Hormonbalance auf natürliche Art und Weise wiederherstellen kannst, dann habe ich dazu im ENDO Family Club eine sehr spannende Session aufgenommen und wenn dich das interessiert und du tiefer einsteigen möchtest, dann lege ich dir diese Session sehr, sehr ans Herz.

Ich verlinke sie dir natürlich in den Show Notes und als Member des ENDO Family Clubs hast du natürlich Zugriff auf sämtliche Sessions, die bisher vorangegangen sind und auf alle, die kommen werden, solange du Mitglied bist natürlich. Und ja, da kannst du dich ganz vertieft in das Thema Endometriose einarbeiten und einhören und einschauen und profitieren hoffentlich, wenn du die Tipps umsetzt, die ich da für dich habe.

Ich hoffe diese Folge hat dich weitergebracht. Ich bin gespannt was du dazu meinst und wünsche dir jetzt einen wundervollen Tag. Alles Liebe und bis zur nächsten Folge.