Gerhard I / Rias-Bucher B
Myome selbst heilen

Extrait du livre

Myome selbst heilen
de Gerhard I / Rias-Bucher B
Éditeur : Mankau Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b24608

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Prof. Dr. Ingrid Gerhard
Dr. Barbara Rias-Bucher

MYOME selbst heilen

Richtig ernähren – die natürliche Alternative zu Pillen und OPs

... LESEPROBE ...

Haben Sie Fragen an die Autorinnen?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de

mankau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Prof. Dr Ingrid Gerhard und Dr. Barbara Rias-Bucher
Myome selbst heilen
Richtig ernähren – die natürliche Alternative zu Pillen und OPs
1. Auflage Mai 2018
ISBN 978-3-86374-458-8

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Josef K. Pöllath M. A., Dachau
Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Germering
Cover/Umschlag: Manuela Hutschenreiter, X-Design, München
Bildredaktion: Dr. Barbara Rias-Bucher, Lydia Kühn
Layout, Satz und Bildbearbeitung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:
© **Shutterstock** Artamonov Yury (Titelbild Cover/Umschlag); chainarong06 (Hintergrundbild Vor-/Nachsatz)
© **fotolia** 2, 126: sonyakamoz; 5, 34–35, 40–41, 44, 58, 61, 66–67, 74, 82, 83, 85, 90, 92, 101: okkijan2010; 6, 118–119, 121, 124, 125, 127, 132: Natasha Breen; 7, 111, 138–139: zaziedanslacuisine; 9: Jessmine; 11: emer; 13: Jezper; 14: pixelfreund; 17: janvier; 18: Scisetti Alfio; 19: photocrew; 21: Marina Lohrbach; 22–23: Floydine; 23: Elena Schweitzer; 24–25: Marek; 26: aboikis; 29: ramdannain; 30: Drobot Dean; 32: Contrail; 36: margo555; 37: annguyen; 38: Marty Kropp; 39: Peter Hermes Furian; 42, 94: Kitty; 43: kuvona; 47: ehaurylik; 48, 71: sarsmis; 49, 70, 107, 135: zi3000; 51: dziewul; 52: katkalang; 53, 63, 81, 161, 162: olepeshkina; 55, 60, 130: asab974; 56, 98: bit24; 57, 112, 113, 157: fahrwasser; 64: lily_rocha; 69: vanillaechoes; 72: rickegrant; 76, 116, 117: grinchh; 77, 80: lilechka75; 78, 89: Martin Turzak; 79: sugar0607; 86: zefirchik06; 96, 97: HLPhoto; 99: Peteers; 122: teleginatania; 123: Pawel Spychala; 128: zia_shusha; 129: Kati Finell; 131: Hetizia; 134, 158: tunedin; 137: 5ph; 144: bilderhexchen; 145: nedim_b; 156: Dar1930; 163: laperla_777; 171: tenkende
© **Barbara Rias-Bucher** 7 (unten), 46, 95, 102, 103, 104, 108, 109, 114, 141, 142, 147, 148, 149, 151, 153, 154, 155, 164, 165, 166, 169

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C110508

Hinweis für die Leserinnen:
Die Autorinnen haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorinnen können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen und Rezepte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Vorwort Prof. Dr. Ingrid Gerhard . . . 8
Vorwort Dr. Barbara Rias-Bucher . . . 10
Fragen und Antworten zum Myom . . 12
Mit Pflanzen heilen 18
Richtig essen bei Myomen 24
Ernährungspraxis bei Myomen 31
Zwölf Ernährungstipps bei Myomen 34
Gute Lebensmittel bei Myomen 36

FRÜHSTÜCK UND LUNCH

Tofu-»Rührei« 42
Tofu-Frittata 43
Bohnenpüree mit Pilzen 44
Rote-Bete-Püree 45
Curry-Kürbispüree 45
Avocado-Tomaten-Brote 46
Pilzbrötchen 47
Rohkost-Sandwich 48
Brote mit Algen-Pesto 49
Sommerrollen 50
Tapiokapudding 52
Porridge mit Cranberrys 53
Reispudding mit Granatapfel 54
Gebackene Aprikosen 56
Melonenpizza 57
Kichererbsen-Pancakes 59
Chai-Reis mit Schokolade 60
Quinoa und Kokos 61
Carobcreme 62
Obstbrote 65

SALATE UND HAUPTGERICHTE

Quinoa-Salat 68
Gemüsespieße 70
Tomaten-Melonen-Salat 71
Salat mit Buchweizennudeln 73
Bunte Rohkostplatte 75
Kichererbsensalat 76
Brotsalat mit Tomaten 77
Blumenkohl mit Granatapfel 78

Inhalt

... Salate und Hauptgerichte

Gurkensalat mit Pfirsich 79
Auberginensalat 80
Hummus mit Tomatensalat 81
Tofuklößchen 82
Süßkartoffel-Curry 83
Gebackenes Gemüse 84
Hähnchen mit Gemüse 87
Gewürzter Reis mit Gemüse 88
Wraps mit Erbsen 91
Wakame-Bällchen mit Salat 93
Tofupflänzchen auf Gemüse 94
Tofu mit Mangold 95
Fischfilet mit Kartoffelbrei 96
Lachs mit Apfelsaft-Sauce 97
Gemüse mit Seidentofu 98
Gnocchi mit Gemüse 99
Nudelreis mit Gemüse 100
Nudeln mit Linsen 102
Kürbis-Fleckerl mit Tomaten 103
Hafer mit Sommergemüse 105
Auberginenschnitzel 106
Pilzpfanne auf Salat 108
Gemüsepfanne mit Ei 109
Ravioli mit Lupinenschrot 110
Chinanudeln mit Kohl 112
Quinoa mit Ananas 113
Nudeln mit Tomatengemüse 115
Kartoffelwedges 116
Gemüsechips 117

Unsere Symbole helfen Ihnen bei der Rezeptauswahl → Seite 33.

SUPPEN UND SMOOTHIES

Möhrensuppe 120
Gemüsesuppe 122
Schnelle Minestrone 123
Endiviensuppe 124
Süßkartoffelsuppe 125
Wintersuppe 126
Sommersuppe 127
Erdbeersuppe mit Tomaten 128
Süße Reissuppe 129
Sommertee mit Obst 130
Juni-Bowle 131
Grüner Smoothie 133
Smoothie mit Spinat 134
Grünkohl-Birnen-Smoothie 135
Rote-Bete-Smoothie 136
Grünes-Gemüse-Smoothie 137

BROT UND KUCHEN

Nussbrot mit Knoblauch 140
Toastbrot 143
Kräuterkekse 144
Cranberry-Kekse 145
Vollkornbrötchen 146
Matcha-Wakame-Schnitten 148
Fünfkornbrot 149
Tofubrot 150
Dinkelbrötchen 152
Kürbistorte 154
Paprikakuchen 155
Kümmelherzchen 156
Hirsekekse 157
Früchtebrot 159
Möhrenkuchen 160
Buchweizen-Muffins 162
Vollkornrohrnudeln 163
Herbstlicher Obstkuchen 164
Kuchen mit Kirschensauce 165
Pfirsich-Heidelbeer-Kuchen 167
Apfelkompottkuchen 168
Brottorte 170

Lust auf etwas Neues? Dann probieren Sie doch die leckeren Matcha-Wakame-Schnitten auf Seite 148 aus!

Anhang 172
Rezept- und Sachregister 173

VORWORT
Prof. Dr. Ingrid Gerhard

Myome sind die häufigsten gutartigen Tumoren der Frau. Das Erkrankungsrisiko steigt mit zunehmendem Lebensalter zwischen der Pubertät und den Wechseljahren. In diese Lebensphase fällt für viele Frauen auch der Wunsch nach einer Schwangerschaft. Da Frauen heute beim ersten Kind fast zehn Jahre älter sind als noch vor 50 Jahren (heute im Schnitt 31 Jahre, damals 22 Jahre), ist ihr Risiko, ein Myom zu haben, deutlich erhöht. Myome können nicht nur ein Schwangerschaftshindernis sein, sondern auch zu Komplikationen führen, wie Fehlgeburten, Frühgeburten, Schwierigkeiten während der Geburt.

Aber auch ohne Kinderwunsch können Myome sehr lästig werden. Am häufigsten und schlimmsten sind die stärkeren Blutungen in verkürzten Zeitabständen. Dabei geht dem Körper nicht nur viel Eisen verloren, sondern auch andere Mineralien, die ersetzt werden müssen. Es ist deshalb nicht verwunderlich, wenn besonders viele Frauen mit Myomen sich erschöpft und kraftlos fühlen und ihren Alltag nur mit äußerster Kraftanstrengung bewältigen können.

Was würden Sie dafür geben, wenn Sie das Wachstum von Myomen selbst bremsen könnten?

Forschungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass neben seltenen genetischen Ursachen vor allem Lebensstilfaktoren eine bedeutende Rolle für die Entwicklung von Myomen spielen:

* Übergewicht durch den Verzehr von zu vielen einfachen Kohlenhydraten (prädiabetische Stoffwechsellage) und von zu vielen tierischen Produkten
* Belastung mit hormonell aktiven Umweltgiften
* Mangel an Antioxidantien und wichtigen sekundären Pflanzenstoffen in Gemüse, Obst und Kräutern
* Mangel an Vitamin D, das eine wichtige Rolle im Östrogen- und Schilddrüsen-Stoffwechsel spielt
* Progesteronmangel

Diese Faktoren konnten in Zellkulturen und in Tierversuchen eindeutig als Wachstumsbeschleuniger für Myome nachgewiesen werden. Myome entstehen und wachsen, wenn in der Gebärmutter-Muskulatur immer mehr Kollagen produziert wird und die Gefäßversorgung für die Muskelknoten nicht mehr ausreicht. Daraus resultiert ein Sauerstoffmangel, der normale Muskelstoffwechsel kommt zum Erliegen, Umweltgifte werden eingelagert, und der Körper reagiert krankhaft.

Wenn man ein Krankheitsgeschehen, das so viele Ursachen haben kann, erfolgreich behandeln will, reicht es nicht, wenn man nur *eine* Ursache behebt. Wird ein Myom operativ entfernt, bilden sich an anderer Stelle neue. Nur wenn man von verschiedenen Seiten auf den gestörten Myom-Stoffwechsel einwirkt, können wir Besserung oder sogar Heilung erwarten.

Basis ist die gesunde Ernährung mit Reduktion der einfachen Kohlenhydrate (Industriezucker und Alkohol), stattdessen mit Verwendung von Vollkorngetreide und einer Fülle an Pflanzenstoffen (Gemüse, Salat, Früchte, Nüsse) und guten Pflanzenölen. Tierische Produkte, einschließlich Milch und Joghurt, sollten nur in Maßen verzehrt werden, da sie heutzutage zu viele Hormone und Wachstumsfaktoren enthalten. In der Praxis konnten wir bereits gute Erfolge mit der Ernährungsumstellung bei Myomen sammeln. Diese werden inzwischen bestätigt durch Tierversuche, in denen bestimmte Nahrungsmittel-Inhaltsstoffe (zum Beispiel in Tomaten, Kurkuma, Grüntee) eine Schrumpfung von Myomen hervorrufen.

Zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung ist Sport und Bewegung an der frischen Luft anzuraten. Das Sonnenhormon Vitamin D bremst das Myom-Wachstum. Die Darmfunktion muss angeregt und die Leber entlastet werden.

In diesem Buch stellen wir Ihnen viele leicht nachzukochende Rezepte vor, die Ihre Gebärmutter vor Myomen schützen oder bei vorhandenen Myomen deren Wachstum bremsen. Leider ist jedes Myom anders, je nach Lage, Größe und Blutversorgung. Und es gilt: Je kleiner das Myom, desto größer die Chance, dass es verschwindet. In jedem Fall können Sie mit einem »uterusfreundlicheren« Lebensstil selbst dazu beitragen, dass Sie Ihre Gebärmutter bis ins hohe Alter erhalten.

Dieses Buch ist mehr als ein Kochbuch, denn Sie erfahren darin auch, welche kleinen Tricks Ihr Leben erleichtern und Ihre Gesundheit und Lebenskraft verbessern können.

Passen Sie auf sich auf, entspannen Sie sich, und schenken Sie sich täglich einige Streicheleinheiten. Wenn Sie mehr darüber wissen wollen, besuchen Sie doch einfach einmal das Portal www.netzwerk-frauengesundheit.com.

Ingrid Gerhard

VORWORT
Dr. Barbara Rias-Bucher

Als Ingrid Gerhard mir den Vorschlag machte, gemeinsam ein Buch zu schreiben, das Möglichkeiten aufzeigt, Myome durch eine bestimmte Lebensweise und passende Ernährung zu bekämpfen, war ich als Erstes nur neugierig: Was ist das eigentlich – ein Myom? Woher kommt es? Welche Therapien gibt es? Diese Fragen haben wir gleich am Anfang unseres Buches aufgegriffen und beantwortet.

Doch Neugier allein genügte mir nicht. Da ich nie ein Myom hatte, wollte ich nachempfinden, was Betroffene erleben: Wie fühlt es sich an, wenn etwas wächst im Bauch, das dort nicht hingehört? Gefährlich ist es nicht, aber es stört, selbst wenn es (noch) keine Beschwerden macht. Findet man sich damit ab, oder will man es loswerden? Und vor allem: Ist man dann lediglich ein *Fall* für den Medizinbetrieb, oder kann man selbst Erfolg versprechend handeln?

Genau hier sehe ich das Ziel unseres Buches: Hilfe zur Selbsthilfe. Bei meinen eigenen Beschwerden gehe ich immer diese drei Schritte: Was ist es? Wie reagieren Körper, Geist und Seele darauf? Was kann ich für die Heilung tun?

Während unserer Gespräche über die *Myom-Schrumpfkur,* wie wir unser Konzept bald nannten, erkannte ich, dass die richtige Ernährung ein wesentlicher Teil der Selbsthilfe bei Myomen ist. Überrascht hat mich das nicht, denn seit Beginn der 1980er-Jahre beschäftige ich mich intensiv mit vollwertiger und vegetarischer Ernährung. Was damals oft belächelt wurde, ist inzwischen gesichert: Essen wirkt! Lassen Sie mich hinzusetzen: Und wie! Aus meiner jahrelangen Arbeit und persönlichen Erfahrung mit pflanzenbasierter Ernährung weiß ich, dass es bei vielen Beschwerden und Erkrankungen zuerst auf diese Einsicht, dann auf die bewusste Umstellung der Ernährung ankommt. Allmählich wirken dann Pflanzenkräfte und unsere aktivierten Selbstheilungskräfte zusammen, wir spüren buchstäblich den Erfolg unserer Bemühungen, gesünder zu leben, und bleiben dabei – einfach, weil es uns nun viel besser geht. Dabei handelt es sich keineswegs um einen Placebo-Effekt: Wie sehr unser individueller Lebensstil, die Auswahl der Lebensmittel und wie entscheidend die tägliche Ernährung unsere Gesundheit beeinflussen, haben die Forschungen zu Bioaktivstoffen, zu Darm-Mikrobiota und zum metabolischen Syndrom bestätigt. Auch an der Heilkraft von Pflanzen zweifelt die moderne Wissenschaft nicht. Phytotherapie und Ernährungstherapie stellen wir Ihnen deshalb in eigenen Kapiteln vor.

Selbstverständlich sind auch Rezepte ohne jegliches tierisches Produkt Bestandteil unseres Ernährungskonzepts, denn zur vollwertigen und vegetarischen Küche gehören immer auch vegane Gerichte mit naturbelassenen Zutaten. Nur veganes Convenience-Food passt aufgrund von industrieller Verarbeitung und der Verwendung von Zusatzstoffen nicht zu unserer Myom-Schrumpfkur.

Die Rezepte unserer Myom-Schrumpfkur orientieren sich am Vollwert-Prinzip: Naturbelassene pflanzliche Lebensmittel aus heimischem Anbau bilden die Basis. Wir berücksichtigen das saisonale Angebot und raten, Öko-Produkte zu wählen. Wir empfehlen Frischkost mit viel Gemüse, Obst, Nüssen und Samen, um den Organismus zu entgiften, Vollkornprodukte, um die Insulinausschüttung zu reduzieren, und Lebensmittel, die den Östrogenstoffwechsel ausgleichen.

Nun sollte Essen niemals nur strengen Regeln folgen, und deshalb kommen auch mal ein Stück exotisches Obst oder eine Scheibe Baguette vor. Zudem verwenden wir einige ausgewählte Fertigprodukte, die nicht schaden, jedoch die Arbeit erleichtern und Ihnen helfen, Zeit beim Kochen zu sparen – ein wesentlicher Aspekt für moderne, meist berufstätige Frauen. Gewürzmischungen ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker gibt es in guter Qualität auch in herkömmlichen Supermärkten. Pflanzliche Drinks und Cremes brauchen wir anstelle von Kuhmilch und Sahne, Tofu als pflanzliche Proteinquelle. Gemüsebrühe können Sie selbst kochen (→ Seite 104), doch gute, nach Wunsch auch hefefreie Instantbrühe bekommen Sie im Naturkost- und Reformhandel. Rohrohrzucker und Butter finden Sie in einigen Kuchenrezepten, allerdings in so kleinen Mengen, wie Sie es bisher vielleicht nicht gewohnt sind. Und nun geht's los: Schöpfen Sie Kraft und – essen Sie an gegen Ihr Myom!

Ich wünsche Ihnen guten Appetit und von ganzem Herzen gute Besserung!
Barbara Rias-Bucher

FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM MYOM

Die Häufigkeit von Myomen nimmt zu. Am stärksten betroffen ist die Altersgruppe zwischen 35 und 53 Jahren. So wird mit Myom-Pille und diversen Operationen (OP) viel Geld verdient, um schließlich einfach die Gebärmutter zu entfernen. Doch es gibt durchaus sanfte Alternativen, und gerade in relativ frühen Stadien haben wir die Chance, das Myom-Wachstum zu bremsen.

Was ist ein Myom?

Myome – gutartige Geschwülste, die aus Muskelgewebe der Gebärmutter bestehen – sind die häufigsten gutartigen Tumoren bei Frauen im gebärfähigen Alter, also zwischen Pubertät und Wechseljahren. Myome können in der Gebärmutterwand auftreten, von dort mehr nach außen zum Bauchfell wachsen oder mehr nach innen Richtung Gebärmutterschleimhaut. Wenn sie nur in der Gebärmutterwand wachsen, spricht man von intramural. Entsprechend unterschiedlich fallen dann die Symptome aus. Manchmal ist die gesamte Gebärmuttermuskulatur myomatös verändert, die Gebärmutter ist dann vergrößert, ohne dass man einzelne Knoten sicher abgrenzen kann. Die Größe der Myome kann variieren und von Daumennagelformat bis zu 20 cm reichen. Bei derart großen Geschwülsten ist der Bauch sichtbar vorgewölbt – die Patientinnen tragen dann einen regelrechten »Schwangerschaftsbauch«.

Wodurch entstehen Myome?

Die genaue Ursache kennt man noch nicht, doch man weiß, dass verschiedene Faktoren die Entstehung von Myomen begünstigen:

Erstens spielt die *genetische Veranlagung* eine Rolle: Bei Frauen, deren Mütter Myome hatten, treten die gutartigen Geschwülste häufiger auf. Auch dass Frauen mit schwarzer Hautfarbe vermehrt an Myomen leiden, scheint genetisch bedingt zu sein.

Zweitens nimmt man an, dass *Umweltgifte mit Hormonwirkung* das Wachstum von Myomen fördern.

Drittens sind Myome generell hormonabhängig: Ihr Wachstum wird vom weiblichen Geschlechtshormon *Östrogen* stimuliert. Und je mehr das Gleichgewicht zwischen dem eher schützenden Gelbkörperhormon (Progesteron) zugunsten von Östrogen verschoben ist, desto eher können sich Myome entwickeln. Zudem finden sich im Myomgewebe mehr Andockstellen (Rezeptoren) für Östrogene als in der normalen Muskulatur der Gebärmutter, d. h. Myome reagieren zudem auf ein Zuviel an Östrogen empfindlicher und wachsen dann leichter. Doch weil sie auch auf die Nährstoffversorgung übers Blut reagieren, kann man sie durch entsprechende Ernährung schrumpfen lassen.

Da das Wachstum von Myomen an die Funktion der Eierstöcke gekoppelt ist, können sich Myome weder vor der Pubertät noch nach der Menopause entwickeln.

Welche Symptome zeigen ein Myom an?

In erster Linie starke, lang anhaltende Monatsblutungen und/oder Zwischenblutungen. Myome können auch richtig schmerzen – bei der Menstruation, beim Geschlechtsverkehr oder bei der gynäkologischen Untersuchung. Wehenähnliche Schmerzen treten auf, wenn ein Myom in der Gebärmutterhöhle hängt und die Gebärmutter sich zusammenzieht, um den Fremdkörper auszupressen. Myome machen sich auch unangenehm bemerkbar, wenn sie auf Organe im kleinen Becken drücken und so unter Umständen deren Funktion einschränken. Sind Nervenenden betroffen, kann dies Rücken-, Bein- oder Ischiasschmerzen verursachen.

Kann man ein Myom selbst feststellen?

Nur bedingt: Größere Myome können Sie zwar durch Abtasten des Bauches fühlen, doch ob es sich tatsächlich um ein Myom handelt, kann nur Ihre Frauenärztin klären: Bei der Tastuntersuchung oder, früher noch, bei der vaginalen Ultraschalluntersuchung. Manchmal ist es nötig, dass auch noch ein Ultraschall von der Bauchwand aus gemacht wird, wenn die Lage des Myoms unklar ist.

Sind Myome gefährlich?

Gefährlich sind sie nicht, doch [illegible] lästig (siehe oben), dass sie die Lebens[illegible] beeinträchtigen. Zu Ihrer

...

RICHTIG ESSEN BEI MYOMEN

Myome bestehen aus Muskelgewebe (→ Seite 12), und wie jeder Muskel sind sie gut durchblutet. Deshalb reagieren sie auf Substanzen in unseren Lebensmitteln, die übers Blut transportiert werden: Nährstoffe, Hormone, Bioaktivstoffe und selbstverständlich auch Schadstoffe und Umweltgifte. Man kann Myome also durch entsprechende Ernährung entweder füttern oder schrumpfen lassen, und gerade in relativ frühen Stadien haben wir eine gute Chance, das Myom-Wachstum zu bremsen.

Unsere Schrumpfkur als sanfte Alternative zu Pillen und OPs steckt voller nährstoffdichter Lebensmittel, ist leicht durchzuführen und kulinarisch durchaus anspruchsvoll. Allerdings funktioniert sie nicht von jetzt auf gleich – ein bisschen Geduld brauchen Sie schon, vor allem, wenn Sie bisher normale Hausmannskost gewohnt sind und Ihre Ernährung nun umstellen wollen.

Östrogen reduzieren

Myome entstehen durch ein Zuviel an Östrogen und ein Zuwenig an Progesteron. Dieses Ungleichgewicht lässt sich durch pflanzliche Lebensmittel mildern und sogar beheben. Seit Jahren weiß man nämlich, dass Vegetarierinnen und Frauen in Ostasien kaum unter hormonell bedingten Frauenbeschwerden leiden. Ursache sind Phytoöstrogene, Bioaktivstoffe aus der großen Gruppe der Polyphenole, die eine ähnliche Struktur aufweisen wie unsere Östrogene. Über komplexe körpereigene Mechanismen beeinflussen sie den Hormonhaushalt positiv und regen – anders als unsere körpereigenen Hormone – das Wachstum von Myomen nicht an. Die Wirkungsweise auf Gebärmutter und Myome finden Sie auf → Seite 19 f.

Pflanzliche Östrogene sind in Heilpflanzen (→ Seite 18 ff.) und in vielen Lebensmitteln enthalten, die bei vegetarischer Ernährung regelmäßig auf dem Speisezettel stehen: Hülsenfrüchte, Soja, Vollkorngetreide, Gemüse, Obst und ölhaltige Samen wie Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam oder Oliven.

Den Darm stärken

Für ein gesundes Darmmilieu ist bereits die »Programmierung« im Mutterleib während der Schwangerschaft verantwortlich. Während und gleich nach der Geburt siedeln sich die ersten Bakterien im Säuglingsdarm an. Durch die Muttermilch und dann mit der Zufütterung ab etwa dem vierten Lebensmonat bildet sich die Darmflora weiter aus. Je mehr »gute« Bakterien in unserem Darm leben und je vielfältiger diese Bakterienstämme sind, desto wirksamer ist der Schutzschirm gegen pathogene Erreger und Darmtoxine und desto wirksamer ist auch die Stimulierung des Immunsystems.

Pflanzenöstrogene schützen vermutlich auch vor Umweltgiften. Das hat man bei japanischen Frauen festgestellt, die sich sojareich ernährten.

Unsere Gesundheit hängt also maßgeblich von einer intakten Darmschleimhaut mit ausgewogener Darmflora ab. Entscheidend dafür sind Lebensstil und Ernährung: Vorwiegend vegetarische Ernährung unterstützt ihn in seiner Funktion, während zu viele tierische Lebensmittel, Bewegungsmangel, Stress, Alkohol und Zigaretten ihn schwächen. Eine wichtige Rolle bei der pflanzenbasierten Ernährung spielen Ballaststoffe, die nur in Pflanzen vorkommen: Die Mikroorganismen in unserem Dickdarm ernähren sich von diesen sogenannten Präbiotika, gewinnen dadurch Energie und vermehren sich. Dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren, die entzündungs- und krebshemmend wirken. Zudem unterstützen sie den programmierten Zelltod, mit dem unser Organismus sich gegen schädliche Zellen wehrt und sie vernichtet.

Guter Ballast

Präbiotika helfen in vielfacher Hinsicht bei der Myom-Schrumpfkur:

* Sie binden überschüssiges Östrogen und entsorgen es über die Darmpassage – das bringt den Östrogenstoffwechsel wieder ins Lot.
* Mit ballaststoffreichem Essen kann man auf natürliche Weise sehr effektiv das Gewicht regulieren. Denn für Präbiotika stellt unser Organismus keine Enzyme zur Verdauung bereit; sie liefern uns keine Energie und machen deshalb nicht dick.

✱ Ein gutes »Bauchgefühl« hilft Myom-Patientinnen dabei, Stresssituationen leichter zu bewältigen. Ein intaktes Darmmilieu pflegt nämlich auch das Nervenkostüm: Mit seinem eigenen Nerven-Netzwerk ist der Darm ein ähnlich komplexes System wie unser Gehirn und beeinflusst unser Gefühlsleben. Neben vielen anderen Nervenbotenstoffen werden auch etwa 95 Prozent des Glückshormons Serotonin im Darm gebildet.
✱ Mit ballaststoffreicher Ernährung können wir auch Stoffwechselendprodukte wie überschüssiges Cholesterin und sekundäre Gallensäuren rascher ausscheiden. Das putzt den Darm, hält ihn gesund und beugt Stoffwechselstörungen vor.
✱ Ballaststoffe wirken gegen Verstopfung und Divertikulose, weil sie das Volumen der Nahrung im Darm erhöhen, sie weicher machen und so den Druck im Innern des Verdauungstraktes senken.

Natürlich heilsam

Nur Pflanzen sichern die Zufuhr von Bioaktivstoffen, eine große Gruppe höchst potenter natürlicher Wirkstoffe, die wir aufgrund genauer Analysemethoden immer besser verstehen lernen. Es handelt sich um unterschiedliche Substanzen, die Pflanzen zu ihrem eigenen Schutz bilden – zum Beispiel Bitterstoffe gegen Fressfeinde, Gerbstoffe gegen Infektionen, Carotinoide gegen schädliche UV-Strahlung, Vitamine gegen Oxidation. Alle diese Bioaktivstoffe, zu denen auch Präbiotika, Phytoöstrogene und Antioxidantien zählen, nützen uns ebenfalls; sie greifen positiv in Funktionen unseres Organismus ein, helfen Zellen bei der Arbeit, unterstützen den Körper bei notwendigen »Reparaturarbeiten« und schicken unsere körpereigene Killerzellenarmee in den Kampf gegen pathogene Keime.
Bioaktivstoffe nehmen wir mit Heilpflanzen bei gezielter Phytotherapie (→ Seite 18 ff.) auf. Doch eine große Rolle spielt selbstverständlich unsere tägliche Kost, die möglichst viele verschiedene dieser Schutzstoffe enthalten soll. Die Übersicht finden Sie in der Tabelle auf → Seite 36 ff., detaillierte Infos direkt bei den Rezepten ab → Seite 42.

Argumente für Bio

✱ Gemüse, Obst und Kräuter aus biologischem Anbau enthalten viel mehr dieser gesunden Wirkstoffe als konventionell Angebautes. Denn schirmt man Pflanzen durch Pestizide gegen Schädlinge ab, bilden sie selbstverständlich auch weniger Schutzstoffe. Hinzu kommt, dass wir viele Bioaktivstoffe in Gemüse, Obst und Kräutern umso besser verwerten können, je frischer die Lebensmittel sind und je frischer sie zubereitet werden – ein wichtiger Grund für vollwertiges Kochen und Essen nach Saison und für Lebensmittel aus der Region. Was bei uns wächst, gelangt rasch zum Verbraucher und muss nicht unreif geerntet oder zur Konservierung getrocknet werden.

Bevorzugen Sie frische, saisonale und möglichst regionale Lebensmittel aus ökologischem Anbau.

Nach einer Studie der Universität Newcastle zu umweltbewusster Landwirtschaft lassen sich in Bio-Produkten mehr Nährstoffe und gesunde Fettsäuren nachweisen als in industriell verarbeitetem Essen.

✱ Tierische Produkte aus artgerechter Haltung, die Sie bei Bio-Bauern, im Naturkosthandel und übers Internet (→ Seite 172) bekommen, sind nicht mit Hormonen, Wachstumsfaktoren und Antibiotika belastet. Einige genossenschaftliche Molkereien beziehen nur noch Milch von Landwirten, die auf Glyphosat verzichten. In Familienbetrieben mit naturgemäßer Schäferei und/oder Ziegenhaltung bekommen Sie noch traditionell hergestellten und von Hand verarbeiteten Käse, frei von Laktose, Zusatzstoffen und Gentechnik.
✱ Für viele Umweltgifte, die wir nicht nur mit Atemluft und Trinkwasser, sondern auch mit Nahrung aus konventioneller Erzeugung aufnehmen, hat man eine Hormonwirkung nachweisen können. Dazu gehören Pestizide in der Landwirtschaft, Schwermetalle und Industriechemikalien. Öko-Produkte können diese Gesundheitsrisiken minimieren.

Leberpflege

Unser wichtigstes Entgiftungsorgan ist die Leber: Sie wandelt Schadstoffe und Gifte, die täglich in unseren Körper gelangen, so um, dass wir sie ausscheiden können. Selbst bei achtsamer Lebensweise nehmen wir mit der Nahrung Umweltgifte aus der Landwirtschaft, belasten wir uns ungewollt mit Medikamenten und Lebens-

KICHERERBSENSALAT

Zutaten für 4 Portionen

- Je 1 grüne und gelbe Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 große Msp. Harissa
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Couscous
- Salz nach Belieben
- 1 Kästchen Kresse

1 Die Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und mit dem saftigen Zwiebelgrün in Röllchen schneiden. Die Kichererbsen auf einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Die Gemüsebrühe mit Harissa und dem ausgepressten Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Kichererbsen, Paprikaschoten, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Couscous zugeben und mischen. Den Salat mit Salz abschmecken und mit der abgeschnittenen Kresse garniert anrichten.

Tipp

Harissa besteht aus getrockneten roten Chilis, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriandersamen und Salz, manchmal auch Zitrone oder Minze. Sie bekommen es in Tuben oder Gläschen in großen Supermärkten.

BROTSALAT MIT TOMATEN

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Scheiben Toastbrot (→ Seite 143)
- 4 EL Olivenöl
- 5 rote und gelbe Tomaten
- 2 milde rote Zwiebeln
- 2 Handvoll Basilikumblätter
- Saft von 1 Limette
- ¼ TL Zitronenpfeffer
- Salz nach Belieben

1 Das Brot würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze unter Wenden goldgelb braten. Dann in eine Salatschüssel geben.

2 Die Tomaten waschen, abtrocknen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in hauchfeine Ringe schneiden, das Basilikum waschen, trockentupfen und grob zerkleinern und alles zum Brot geben.

3 Limettensaft mit Zitronenpfeffer, Salz und Olivenöl verrühren und den Salat damit mischen.

Tipp

Tomaten enthalten genau wie Paprikaschoten oder Gurken bestimmte Säuren, wie sie auch in Obst vorkommen. Diese Fruchtsäuren regen die Verdauung an, indem sie die Speichel- und Magensaftproduktion in Gang setzen.

BLUMENKOHL MIT GRANATAPFEL

Zutaten für 4 Portionen

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 2 Selleriestangen
- 1 Handvoll Haselnusskerne
- 1 EL Kokosöl
- ½ Granatapfel (→ Seite 54)
- 1 EL Petersilienblättchen
- Salz nach Belieben
- Cayennepfeffer

1 Den Blumenkohl in die Röschen teilen und waschen. Die Selleriestangen waschen und in Stücke schneiden. Die Haselnusskerne grob hacken und in einer großen Pfanne mit dem Kokosöl rundherum anrösten.

2 Blumenkohl und Sellerie zugeben und unter ständigem Wenden etwa 5 Minuten braten, dann zugedeckt noch 3 bis 4 Minuten ziehen lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist.

3 Ein Sieb über eine Schüssel legen. Die Granatapfelkerne mit einem Löffel herausholen, auf das Sieb geben und rühren, sodass der Saft abtropft. Die weißen, bitteren Häutchen zwischen den Kernen entfernen.

4 Das Gemüse mit Granatapfelsaft und Kernen sowie der gewaschenen Petersilie in einer Schüssel mischen. Den Salat mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

GURKENSALAT MIT PFIRSICH

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Pfirsiche oder Nektarinen
- 1 kleine Salatgurke
- ¼ TL grobes Salz
- ½ TL brauner Zucker
- Etwa ½ cm Zimtstange
- 2 EL Cidre-Essig
- 1 TL Pistazien- oder Traubenkernöl
- Holunderblüten oder andere essbare Blüten nach Belieben

1 Die Pfirsiche oder Nektarinen waschen oder schälen, dann halbieren, entsteinen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Beide Zutaten in eine Salatschüssel geben.

2 Das Salz mit dem Zucker und der Zimtstange in einem Mörser zerreiben und zu Pfirsich und Gurke geben. Essig und Öl hinzufügen und den Salat mischen. Nach Wunsch noch mit gewaschenen Blüten bestreuen.

Tipp

Viele Blüten sind essbar: außer Kräutern und Holunder zum Beispiel auch Gänseblümchen, Klee, Löwenzahn, Taubn[illegible] seln, Kapuzinerkresse, Erbsen, Borretsch oder Bär[illegible] gegen enthalten die Blüten von Tomaten, K[illegible] Garten bohne gesundheitsschädliche S[illegible] giftig sind Maiglöckchen und andere Z[illegible]

NUDELN MIT LINSEN

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Oregano
- 4 EL Olivenöl
- 150 g schwarze Linsen
- 300 ml Wasser
- 4 Möhren (etwa 200 g)
- 2 mittelgroße Zucchini (etwa 200 g)
- Salz nach Belieben
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 600 g frische Nudeln (Rezept Ravioli → Seite 110) oder 300 g Vollkorn-Tagliatelle

1 Den Knoblauch schälen und fein zerkleinern. Den Oregano waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Beide Zutaten in einem Topf mit 2 EL heißem Öl anbraten.

2 Die Linsen unterrühren und kurz anbraten, dann 300 ml Wasser zugießen, aufkochen und die Linsen zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten bissfest garen.

3 Inzwischen die geschälten Möhren und die gewaschenen Zucchini mit dem Spiralschneider in »Nudeln« schneiden, dann mit dem restlichen Öl in einer Pfanne unter ständigem Wenden etwa 3 Minuten braten. Die gegarten Linsen zugeben, alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die frischen Nudeln in reichlich Salzwasser etwa 3 Minuten garen, Tagliatelle nach Packungsaufschrift garen. Abgießen, mit Linsen und Gemüse mischen und sofort servieren.

KÜRBIS-FLECKERL MIT TOMATEN

Zutaten für 3–4 Portionen

- 500 g frischer Nudelteig (→ Seite 110 oder Seite 115)
- 1 Stück Hokkaido-Kürbis (etwa 500 g)
- 200 g Cocktailtomaten
- 3 Rosmarinzweige
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Bruschetta-Gewürz
- 3–4 EL Sojadrink
- Salz nach Belieben

1 Den Nudelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit der bemehlten Nudelrolle dünn ausrollen und mit einem Teigrädchen in unregelmäßige Rechtecke (Fleckerl) schneiden.

2 Den Kürbis waschen und trockentupfen, von Kernen und Fasern befreien und würfeln. Die Tomaten und den Rosmarin waschen und trockentupfen, dann die Tomaten halbieren.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Kürbis, die Tomaten, den Rosmarin und das Bruschetta-Gewürz darin unter ständigem Wenden kräftig anbraten und dabei leicht bräunen. Nun zugedeckt bei schwacher Hitze in knapp 10 Minuten weich schmoren.

4 Inzwischen die Fleckerl in reichlich Salzwasser in 3 bis 4 Minuten bissfest garen, abgießen und zum Kürbis geben. Den Sojadrink zufügen, alles mischen und mit Salz abschmecken.

Brühe auf Vorrat

Das Gemüse können Sie mit dem Stabmixer pürieren und Suppe damit kochen. Oder mit 1 EL Salz verrühren und in kleinen Portionen einfrieren: Mit dem Püree können Sie Salatdressing, Suppen, Saucen und Eintopfgerichte würzen.

Gemüsebrühe ersetzt in der vegetarischen Küche Brühe aus Fleisch, Geflügel oder Knochen. Es gibt im Reform- und Naturkosthandel verschiedene Brühe-Extrakte von guter Qualität – ohne Hefezusatz, Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe. Selbst gekochte Brühe können Sie auf Vorrat zubereiten und portionsweise einfrieren. Für etwa 5 l Brühe werden 2 Kilo Möhren, Lauch, Pastinaken sowie Knollen- und Stangensellerie gründlich gewaschen und geputzt, aber nicht geschält und dann fein zerkleinert. 1 große Zwiebel schälen und grob zerkleinern, 3 Handvoll gemischte Kräuter wie Petersilie, Thymian, Oregano und Bohnenkraut waschen. Alle diese Zutaten mit 1 TL Pfefferkörner in einen Topf geben, etwa 5 l kaltes Wasser zugießen und einmal aufkochen. Dann gut zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Die fertige Brühe durch ein Sieb gießen und Gemüse und Kräuter mit einem Löffel ausdrücken.

Hafer mit Sommergemüse

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g gedarrte Haferkörner (→ Tipp)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 3 kleine Zucchini
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Salsa- oder Bruschetta-Gewürzmischung
- Salz nach Belieben

1 Den Hafer mit der Brühe in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen lassen.

2 Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren, die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein zerkleinern.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten mit den Schnittflächen nach unten darin kräftig anbraten. Die Zucchini zugeben, unter Rühren anbraten und dabei leicht bräunen. Nun Zwiebel und Knoblauch mit der Gewürzmischung zum Gemüse geben und bei mittlerer Hitze anbraten.

4 Den Hafer mit der eventuell verbliebenen Brühe zugeben und unter Rühren schmoren, bis er heiß ist. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Tipp

Gedarrtes Getreide bekommen Sie im Reformhaus und Naturkosthandel. Es ist eingeweicht, wieder getrocknet und muss deshalb auch nicht wie rohe Getreidekörner vor oder nach dem Kochen noch quellen, um gut verdaulich zu sein.

Natürlich heilsam

Hafer enthält reichlich Vitamine der B-Gruppe, darunter vor allem Thiamin, das den Energiestoffwechsel unterstützt, die Nerven nährt und den Herzmuskel stärkt. Vitamin E schützt die Zellen. Der Mineralstoff Magnesium sorgt für gute Nerven, Eisen fördert die Blutbildung, Calcium hält die Knochen stabil. Das Kohlenhydrat Lichenin fördert die Schleimbildung im Magen-Darm-Trakt und beruhigt so den Verdauungstrakt – Haferschleimsuppe und mit Wasser gekochtes Porridge sind alte Hausmittel bei Sodbrennen, Übelkeit und gereiztem Darm.

AUBERGINENSCHNITZEL

Zutaten für 4 Portionen

- 1 EL Polenta
- 2 EL geschälte oder ungeschälte Mandeln
- 1 daumengroßes Stück Parmesankäse
- 2 mittelgroße Auberginen
- 200 g bunte Cocktail- oder Snacktomaten
- 1 kleine weiße oder rote Zwiebel
- 1 Handvoll mediterrane Kräuterblättchen von Thymian, Oregano, Rosmarin und Salbei
- 1–2 TL Bruschetta-Gewürzmischung
- 4 EL Olivenöl
- Salz nach Belieben
- Frisch gemahlener Pfeffer

1 In eine Schüssel 125 ml kaltes Wasser gießen. Nun die Polenta mit den Mandeln und dem Parmesan im Blitzhacker fein zerkleinern, in das Wasser streuen und mit einer Gabel umrühren, bis sich alles miteinander verbunden hat. Der Teig muss nicht ganz glatt sein.

2 Die Auberginen waschen, abtrocknen und in knapp fingerdicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuterblättchen waschen und trockentupfen.

3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig mit einem Esslöffel als Kleckse daraufsetzen. Nun mit den Auberginenscheiben belegen, die Tomaten und die Zwiebelringe darauf verteilen. Alles mit den Kräutern und der Gewürzmischung bestreuen und zum Schluss mit dem Olivenöl beträufeln.

4 Die Auberginen im vorgeheizten Backofen bei 220 °C etwa 20 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und heiß zu gemischtem Salat und Brot oder gebackenen Kartoffeln servieren.

Nicht vergessen!

Etwa 50 Prozent Ihres täglichen Essens sollte Rohes sein: Salat, Rohkost, Obst aus der Hand oder auch frisch gemixter Smoothie. Die Schnitzel im Rezept oben können Sie wunderbar mit Tomaten-Nektarinen-Salsa ergänzen: Je 2 Fleischtomaten und reife Nektarinen waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. 1 rote Chilischote von den Trennwänden und Kernen befreien, kalt abspülen und ganz fein zerkleinern. Alles mit 2 EL Himbeeressig, 4 EL Maiskeimöl und 1 EL gehacktem Basilikum mischen, mit Salz und ein paar Tropfen Ahornsirup oder Honig würzen.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.

Gerhard I / Rias-Bucher B

Myome selbst heilen

Richtig ernähren - die natürliche Alternative zu Pillen und OPs

175 pages, broché
publication 2018

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr