

Unsere kleine Anleitung für dieses Buch

Hallo und herzlich willkommen in deinem, in unserem Buch. Unser Ziel ist es, dir einen Strauß an Wissen und Erfahrungen für den Umgang mit deiner Endometriose oder Adenomyose an die Hand zu geben – eine ganzheitliche Mischung zu deiner Unterstützung. Dafür haben wir, jede Autorin für ihr Fachgebiet, das zusammengetragen, was den meisten Menschen in unseren Praxen geholfen hat. Im Grunde eine Art Best-of der Endometriose- und Adenomyose-Selbsthilfe.

Wir wollen dich dort abholen, wo du gerade stehst, und dir Inspiration und Hilfe geben, sodass du dich gut um dich kümmern kannst. Nicht jeder Tipp ist für jeden Menschen etwas und manche Dinge, die du hier findest, weißt du vielleicht schon. Wir können dir aber versprechen, dass auf jeden Fall etwas Neues dabei sein wird. Auch wir haben während des Schreibprozesses viel voneinander gelernt und auch Tipps für unsere Klient*innen aus den anderen Fachbereichen mitgenommen.

Dieses Buch soll dich dazu einladen, dir deinen ganz eigenen Plan zu erarbeiten. Jedes Kapitel endet mit einer Reflexionsseite – diese macht es dir leichter, dir ein individuelles Repertoire an hilfreichen Tipps und Informationen für deinen Körper zu erstellen. Ganz am Ende des Buches hast du noch die Chance, dir aus jedem unserer Kapitel das Beste für deinen Endometriose- bzw. Adenomyose-Plan zusammenzuschreiben. Ein Plan, so individuell wie du und deine Erkrankung.

Dieser Einzigartigkeit gerecht zu werden und das Thema Endometriose und Adenomyose so ganzheitlich wie möglich zu beleuchten, war und ist uns in unserer Arbeit ein großes Anliegen. Deshalb freuen wir uns jetzt umso mehr, dass wir dich mit unserem Buch ein Stück auf deinem Weg begleiten dürfen.

Nicole, Annika, Katharina und Naila