



MONIKA SCHUDEL

ENDOMETRIOSE *heilen*



Ursachen erkennen und beheben.
Der Körper heilt selbst.

RATGEBER UND WEGWEISER.

ENDOMETRIOSE HEILEN

Millionen Frauen leiden.
Warum ist die Medizin
ahnungslos?

RATGEBER UND WEGWEISER

MONIKA SCHUDEL

2025 Copyright © by André Schudel
Text/Layout: Monika & André Schudel
Alle Rechte vorbehalten.
Auszüge, auch nur teilweise, sind nicht erlaubt.
Hergestellt mit canva.com
2025 1. Auflage

André Schudel
5610 Wohlen, Schweiz

Das Buch ist aus dem Living Nature® Schmerzfrei-
und Gesundheitsprogramm entstanden.

Weitere Informationen: www.schmerzexperten.ch

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg
ISBN: 978-3-8192-8091-7

Warum Krankheiten bekämpfen?

Fast alle erkrankten Menschen denken wie die Schulmedizin und wollen ihre Krankheit bekämpfen und vernichten so ihre Gesundheit komplett.

In der medizinischen und sehr oft auch in einer alternativen Behandlung reiht sich ein Irrtum an den anderen. Durch nicht kompetentes Wissen bleiben leidende Frauen krank oder werden noch kränker. Der im Glauben an die Heilkraft seiner Medikamente, Spritzen und Operationen arbeitende Arzt kennt kaum noch den natürlichen Gesundheitszustand des Menschen. Er sieht nur Krankheitsfälle und diagnostiziert dementsprechend Krankheitserscheinungen.

Selten bis nie ist die Krankheit das Problem, sondern die medizinischen und alternativen Behandlungen und der Lebensstil der leidenden Person.

Schreiben wir Klartext: Es ist die Kriegsführung mit hoch risikoreichen Hormonen, Medikamenten und Impfstoffen, die den Menschen kränker und kränker machen.

Inhalt

- 17 - Endometriose, weitere Frauenerkrankungen
- 23 - Schulmedizin
- 27 - Ursachen
- 37 - Alles zum Positiven ändern
- 41 - Beste Methode gesund zu werden
- 60 - Entgiften, Entschlacken, Entschleimen, Entsäuern
- 72 - Beste Ernährung
- 76 - Rohkost
- 81 - Lektine
- 84 - Gluten
- 86 - Öle
- 97 - Nährstoffe
- 107 - Nach der Rohkostzeit
- 108 - Menstruationsschmerzen, unregelmässige Zyklen
- 109 - Immunsystem stärken
- 116 - Kinderwunsch
- 121 - Schockiert über das Gelesene..
- 123 - Toter Punkt
- 130 - Persönliche Worte an die Leserin

Hinweis an die Leserin

Dieses Buch ist aus meiner Arbeit in unserer Schmerzpraxis entstanden, die wir, mein Mann André und ich, zusammen über 23 Jahre geführt haben.

Die Aussagen sind nicht als Ersatz für eine persönliche und fundierte ärztliche Beratung gedacht. Die Leserin sollte bei gesundheitlichen Problemen immer zuerst eine Ärztin, resp. einen Arzt aufsuchen. Medizinische Nachkontrollen sind ebenso wichtig.

Suchen Sie weiterhin die Zusammenarbeit mit Ihrer Ärztin, resp. Ihrem Arzt.

Obwohl davon ausgegangen wird, dass zur Zeit der Erstellung des Buches alle genannten Informationen und Ratschläge korrekt sind, wird darauf hingewiesen, dass die Autorin für mögliche Fehler oder Auslassungen nicht haftbar gemacht werden kann.

Wenn Sie die genannten Ratschläge umsetzen, geschieht das in Ihrer eigenen Verantwortung. Eine Garantie für den Erfolg kann nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung für Personen- und/oder andere Schäden ausgeschlossen.

Die Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitsprogramme in Buchform sind ausgereift, einfach und sofort umsetzbar. Die ersten Erfolge sind bereits nach wenigen Tagen spürbar.

Obwohl die Empfehlungen sehr sicher sind, gibt es ein paar Kontraindikationen zu beachten. Seltene Fälle allergischer Reaktionen wurden festgestellt, auch können Interaktionen mit etlichen Medikamenten auftreten. Lesen Sie deshalb unbedingt die Beipackzettel Ihrer Medikamente, die Sie eventuell einnehmen, unter der Rubrik Wechselwirkungen aufmerksam durch, oder fragen Sie Ihre Ärztin, resp. Ihren Arzt.

Es werden keine Heilversprechungen gemacht. Die Autorin ist keine Heilerin und kann nicht heilen. Nur Ihr Körper allein kann selber heilen, wenn Sie es zulassen.

Unterschätzen Sie nie die Selbstheilungskraft Ihres Körpers.

Vorwort

Ihr Körper ist ein Wunderwerk der Natur.

Warum?

Er ist in der Lage sich selbst zu heilen.

Kein Arzt, keine Medizin, kein Heiler, kann Ihren Körper und Geist heilen. Sie alle können Krankheiten konservieren, aber nicht heilen. Die Ärztin, resp. der Arzt spricht dann von Remission, also einer kleinen Krankheitspause für eine kurze Zeit.

Vieles wird jedoch mit den unzähligen Medikamenten, die Leidende einnehmen, verschlimmbessert.

Jede Wunde schliesst sich von selbst. Je gesünder Sie sich ernähren, desto schneller geht es. Der Körper lernt seit unvorstellbar langer Zeit mit allen möglichen und unmöglichen Problemen selber fertig zu werden und gibt die bewährten Methoden und Erfahrungen an die nächste Generation weiter. Für alle «alten» Krankheiten haben wir die dazu passenden Heilverfahren in uns gespeichert, wenn wir sie nicht mit Chemikalien (Medizin) unterdrücken. Für alle «neuen» Krankheiten, die wie wild aus dem Boden spriessen, ist der Mensch, die Gesellschaft, selbst stark daran beteiligt.

Doch auch hier hat unser Körper die passenden Lösungen zur Hand. Es wird etwas schwieriger, wenn Krankheiten erfunden werden und der Mensch unbedingt leiden will. Auch da wüsste er sich selber zu helfen. Der Körper hat sogar Lösungen, wenn wir ihn täglich mit falscher Ernährung und Medikamenten vergiften. Und wenn wir ihn zusätzlich durch Stress schwächen.

Ihr Körper will immer gesund sein. Taucht durch ungesunden Lebensstil eine Krankheit auf, will er sofort heilen und unternimmt alles, was notwendig ist, um gesund und schmerzfrei zu werden.

Doch viele lassen es nicht zu. Sie schlucken Hormone und Gift in Form von Medikamenten und ruinieren damit ihr Immunsystem.

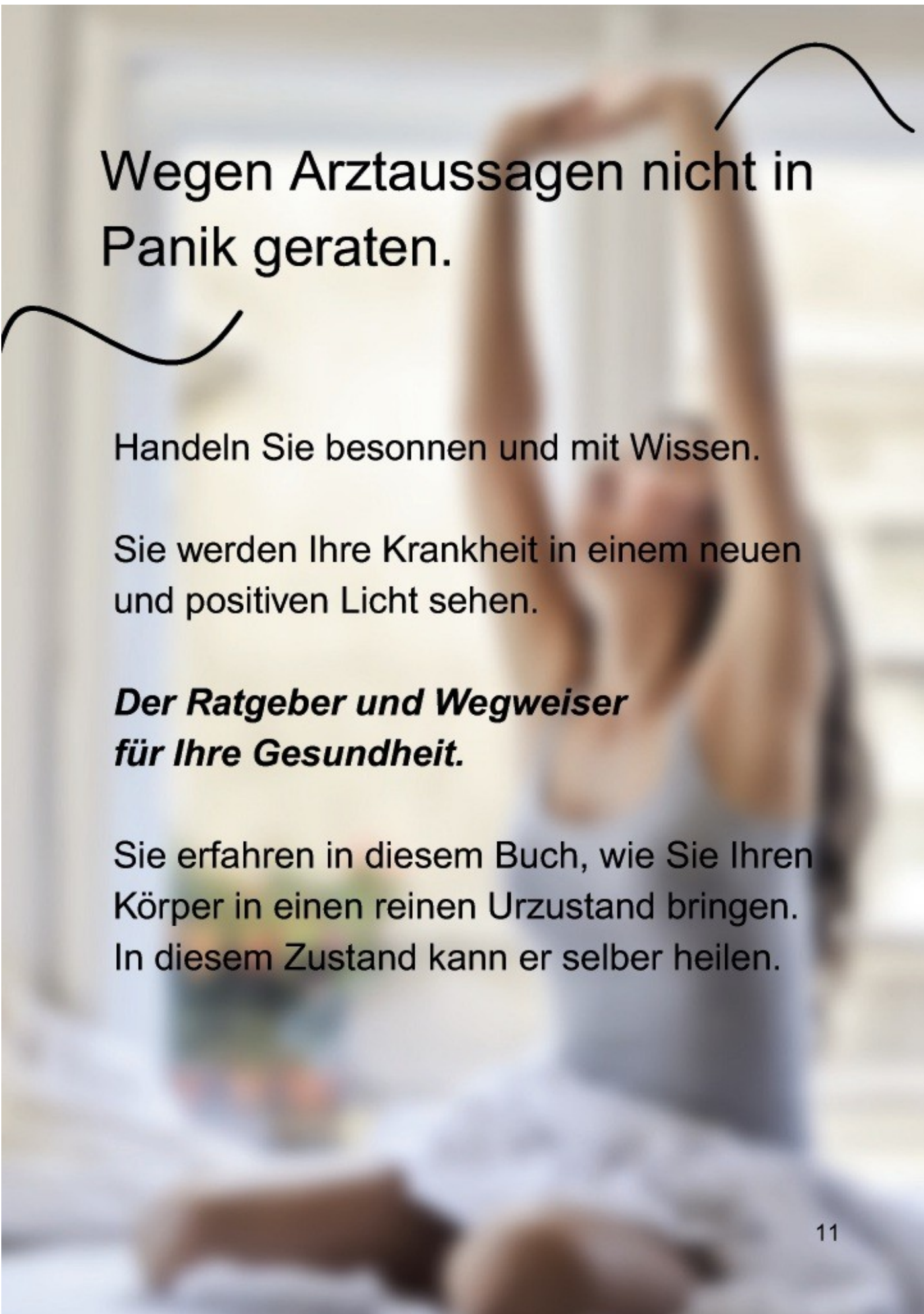
Alles, was dieses Wunderwerk, Ihr Körper und Geist braucht, um zu funktionieren und Ihnen ein schönes Leben zu ermöglichen ist:

Living Nature®.

Also Leben und Natur. Sie sind lebend, Sie sind Natur. Wenn Sie das akzeptieren und dementsprechend umsetzen, leben Sie gesund, fröhlich und sind fit - es geht Ihnen gut. Bis ins hohe Alter.

«Der Arzt ist am besten, der dem Arzt im Patienten selbst die Chance gibt, sich an die Arbeit zu machen.»

Albert Schweitzer



Wegen Arztaussagen nicht in
Panik geraten.

Handeln Sie besonnen und mit Wissen.

Sie werden Ihre Krankheit in einem neuen
und positiven Licht sehen.

***Der Ratgeber und Wegweiser
für Ihre Gesundheit.***

Sie erfahren in diesem Buch, wie Sie Ihren
Körper in einen reinen Urzustand bringen.
In diesem Zustand kann er selber heilen.

Das Living Nature® Schmerzfrei- und
Gesundheitsprogramm hilft.

KEINE FRAU MUSS LEIDEN

IHR KÖRPER, EIN WUNDERWERK
DER NATUR, WILL IMMER
SCHMERZFREI UND GESUND SEIN.
WENN SIE ES ZULASSEN.



Sie müssen nicht...

...lernen mit Ihrem Schmerz, Ihrer Endometriose oder einer anderen Frauenerkrankung, den synthetischen Hormonen, den Medikamenten mit den zahlreichen Nebenwirkungen, den vielen Nahrungsergänzungsmitteln, den ständigen Arzt- und Therapiebesuchen, sowie immer wiederkehrenden operativen Eingriffen umzugehen und zu leben.

Schenken Sie Ihrem
Körper, das was er
schon lange vermisst
und es geht Ihnen
wieder gut.



Smile
every day



ich liebe
gesunde
frische
ernährung,
tanzen,
lachen,
fröhlich sein,
mich selber
und meine
weiblichkeit



Ihr Körper ist bereit schmerz- frei und gesund zu werden.

Sie müssen es nur zulassen und die Ursachen Ihrer Schmerzen und Krankheit/en erkennen und beheben. Sagen Sie jetzt ‚JA‘ dazu und übernehmen Sie die Kontrolle über IHRE Gesundheit.

Das ist der erste, aber wichtigste Schritt... Sie können heute damit beginnen, jetzt - sofort.



*Frauenerkrankungen,
die nicht sein müssten*



Endometriose

Endometriose ist eine häufige, gutartige, aber oft schmerzhafte chronische Erkrankung von Frauen, bei denen die Gebärmutter-schleimhaut (Endometrium) ausserhalb der Gebärmutterhöhle vorkommt.

Endometriose tritt meist im unteren Bauch- bzw. Beckenraum auf. Häufig sind dabei die Eierstöcke betroffen. Bei einer **Adenomyose** betrifft es die Gebärmuttermuskulatur.

Innere und äussere Endometriose

Endometrioseherde, die ständig weiterwachsen, können an verschiedenen Stellen im Beckenbereich, den Eierstöcken, Eileitern und dem Bauchfell auftreten, jedoch auch in Organen, wie z.B. den Lungen, dem Darm oder auf dem Ischiasnerv.

Die Symptome: Starke Schmerzen während der Menstruation, beim Geschlechtsverkehr, beim Urinieren oder beim Stuhlgang, auch im unteren Rücken, vor allem wenn der Ischiasnerv betroffen ist, strahlen diese vom Gesäss ins Bein bis zum Fuss aus.

Weitere Beschwerden: Verstärkte und unregelmässige Menstruations- und Zwischenblutungen. Frauen mit Endometriose haben oft Schwierigkeiten, schwanger zu werden. Wobei das auch noch andere Gründe haben kann, siehe weiter unten.

Adenomyose

Eine Adenomyose ist eine chronische Erkrankung, bei der das Endometrium, also das Gewebe, das die Innenseite der Gebärmutter auskleidet, in die Muskelschicht der Gebärmutter (Myometrium) hineingewachsen ist.

Diese Wucherungen können zu einer Verdickung und Vergrößerung der Gebärmutter führen und folgende Symptome auslösen:

Starke Schmerzen während der Menstruation und beim Geschlechtsverkehr, starke Menstruationsblutungen, Zwischenblutungen oder verlängerte Zyklen. Druck im Beckenbereich und eine vergrösserte, empfindliche Gebärmutter sind weitere Beschwerden.

Eine Ausbreitung der Endometriose auf die Scheidenwand und den Darm können auch vorkommen. Zum Glück ist die Lunge, das Gehirn oder der Ischiasnerv selten betroffen.

Behandelt wird operativ und mit Hormonen (Pille) wird versucht, den Zyklus zu hemmen. Eine vollständige Entfernung einer weit verteilten, diffusen Endometriose in der Gebärmutterwand kann nur durch eine Gebärmutterentfernung erreicht werden. Nur, das Wachstum beginnt sofort wieder, meistens an einer anderen Stelle.

Die gewanderten Endometriose-Zellen befinden sich zusätzlich in den Zellen der innen gelegenen Gebärmutterschleimhaut und auch in der darüber liegenden Gebärmuttermuskulatur. Dies kann zu einer Vergrösserung und Verdickung der Gebärmutter führen. Diese Gebärmuttervergrösserungen können an einer einzelnen Stelle oder über die gesamte Muskulatur der Gebärmutter verteilt auftreten.

Bei einer **Schokoladenzyste**, die mit verdicktem, geronnenem Blut gefüllt ist und oft im Zusammenhang mit Endometriose auftritt, hören Frauen von Ihrer Ärztin, resp. Ihrem Arzt: «Sofort operieren, sie könnte ansonsten platzen.»

Doch sie platzt nur selten. Wenn, können Schmerzen auftauchen, die dann aber von selbst auch wieder zurückgehen.

Da **Myome** aus dem Muskelgewebe der Gebärmutter wachsen, können sich Endometriose-Zellen auch in den gutartigen Muskeltumoren einnisten. Wenn das in seltenen Fällen passiert, spricht die Ärztin, resp. der Arzt von einem Adenomyom. Die Adenomyose kann allein oder zusammen mit anderen genannten Formen der Endometriose auftreten.

Bei einem Myom haben viele Frauen keine Symptome. Andere leiden unter starken Menstruationsschmerzen, Schmerzen im Unterbauch, Druckgefühl auf benachbarten Organen, wie z.B. der Blase oder dem Darm.

Bei einem **Asherman- oder Fritsch-Syndrom** sind Verklebungen resp. Vernarbungen in der Gebärmutter Schleimhaut entstanden, z.B. durch eine Kürettage (Ausschabung). Grundsätzlich gilt das Asherman-Syndrom als selten. Es gibt nur sehr wenige Gynäkologinnen, resp. Gynäkologen, welche die Bezeichnung überhaupt kennen.

Polyzystische Eierstöcke

Eine Zyste im Uterus ist ein Hohlraum, der mit Flüssigkeit gefüllt ist und kann durch verschiedene Faktoren entstehen, unter anderem durch hormonelle Schwankungen, Endometriose oder Eierstockfunktionsstörungen. Diese Zysten kommen häufig vor und werden oft zufällig bei Routineuntersuchungen entdeckt, da sie in vielen Fällen keine Symptome verursachen.

**Dieses Buch richtet sich an Frauen, die absolut
schmerzfrei und gesund werden wollen.**

Die auch gewillt sind, dieses Ziel zu erreichen.

Sie haben genug von ewigen Tipps, Internetgeschwätz,
gesteuerter künstlicher Intelligenz, Apps,
Erfahrungsgruppen, Büchern, Arzt- und
Therapiebesuchen, Hormonen, Medikamenten,
operativen Eingriffen und Nahrungsergänzungsmitteln.

Sie möchten eigentlich nur endlich
schmerzfrei und gesund werden.

Dieser Ratgeber und Wegweiser
unterstützt Sie dabei.

Ganz pragmatisch mit Hand und Fuss,
ohne Hokusfokus.

