



## Endometriose - Checkliste

### Ursachen:

Stress, Traumata, Progesteronmangel, Progesteronresistenz, Estrogendominanz, silent inflammation, Schwermetallbelastung, Xenohormone, Schilddrüsendysfunktion, schwere Nährstoffmängel durch z.B. Fehlernährung und Leaky Gut

### Begleiter:

Mitochondriopathie, HPU, Nebennierenschwäche bzw. -erschöpfung, Schwermetallbelastung, Serotoninmangel, Hashimoto Thyreoiditis, Verdauungsstörung, Erschöpfung, Depressionen

### Blutwerte:

Serum: bTSH, FT3, FT4, rT3, TPO-AK, TRAK, TAK, D3, Holo-TC, Folsäure, Ferritin, Q10, Homocystein  
Vollblut: Mg, K, Zn, Cu, Se, B6, Vit.C, Omega3-Index

### Ernährung:

glutenfrei, kaseinfrei, zuckerfrei, pflanzenbasiert, basisch, keine Zusatzstoffe aller Art, Verzicht auf Alkohol, Nikotin und Koffein; **entzündungshemmend:** Shiitake, Maitake, Kurkuma, Ingwer, grüner Tee, Rosenkohl, Mangold, Brokkoli, Blumenkohl, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum, Minze, Petersilie, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren, Granatapfel(saft), Papaya, Ananas, Leinöl, Leindotteröl, Hanföl; Omega 3-haltige Lebensmittel: Grünkohl, Spinat, Feldsalat, Brokkoli, Löwenzahn, Brennnessel, Rosenkohl, Mangold, Walnüsse, Macadamia, Hanfsamen, Leinsamen, Chiasamen, Kichererbsen, Sprossen, Wildreis, Blaubeeren.

### Nährstofftherapie:

Magnesium, Zink, 5-HTP, **Red. Glutathion**, Coenzym Q10, **Vitamin D3**, Omega3, **Vit.C**, Vit. B1, B6, B12, **Astaxanthin**, Antioxidantien, Reishi, Cordyceps

### Phytotherapie:

Yamswurzel, Mönchspfeffer, Frauenmantel, Schafgarbe, Beifuss, Tulsi, TCM-Kräutertherapie

### Hormone:

Progesteron transdermal, Progesteron/D3/Glutathion vaginal, Melatonin sublingual, 7-Keto-DHEA

### Tipps:

Gesunde Ernährung, Nährstoffe, ausreichend trinken!, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, vermeiden von Giftstoffen, Darmsanierung, Schwermetallentgiftung, Akupunktur, Entspannungsverfahren, Psychotherapie, Akupunktur, Faszientherapie

### Tests:

Progesteron, Estradiol, Estriol, DHEA und Melatonin im Speichel, Cortisol Tagesprofil, Darmcheck-Mikrobiom, Omega3-Index, DMPS-Harntest, Nitrostress-Harntest, HPU-Test, Nervenbotenstoffe im Harn, Bisphenol A, Nierencheck (Sono, Kreatinin Clearance), MRT, Darmspiegelung