



## Myome – Die richtige Ernährung

Autor: [Carina Rehberg](#)

Fachärztliche Prüfung: [Gert Dorschner](#)

Aktualisiert: 18 Februar 2021

Myome sind gutartige Geschwulste in der Gebärmutter. Die schulmedizinischen Eingriffe sind oft belastend. Die richtige Ernährung kann bei Myomen enorm helfen. Was lässt sich bei Myomen aus naturheilkundlicher Sicht noch tun?

### Was ist ein Myom?

Myome sind gutartige Geschwülste in der Gebärmutter, die in den allermeisten Fällen auch gutartig bleiben, also so gut wie nie bösartig werden. Sie betreffen 20 bis 40 Prozent aller Frauen über 35 Jahren. Myome können sehr klein sein (wenige Millimeter). Sie können jedoch auch über 10 cm gross werden.

Ein Myom kann einzeln vorkommen, es können jedoch gleichzeitig auch mehrere Myome entstehen. Myome können klein bleiben, sie können jedoch auch recht schnell wachsen.

Oft verursachen Myome keine Beschwerden. Je nach Grösse und Lage der Myome können sie jedoch auch zu Schmerzen, unangenehmem Druck oder anderen Symptomen führen, beispielsweise zu ständigem Harndrang, wenn das Myom auf die Blase drückt.

## Welche Symptome kann ein Myom haben?

Myome können je nach Lage und Grösse des Myoms keine oder ganz unterschiedliche Symptome haben:

- Starke Monatsblutungen bzw. stärkere als bisher
- Daher auch oft [Eisenmangel](#) mit Anämie (Blutarmut)
- Verlängerte Monatsblutungen
- Schmerzhaftes Monatsblutungen
- Unterleibsschmerzen
- Druck- oder Schweregefühl im Unterleib
- Verdauungsbeschwerden wie z. B. Verstopfung
- Harndrang
- Schmerzen im Rücken oder in den Beinen
- Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs

Als Folge eines Myoms kann sich auch eine Unfruchtbarkeit einstellen. Oft aber tritt eine Schwangerschaft trotz des Vorhandenseins eines Myoms ein.

## Was passiert mit einem Myom in der Menopause/in den Wechseljahren?

Myome gedeihen in Gegenwart von Östrogenen. In der Menopause bilden sich die Myome daher meist zurück – es sei denn Hormonersatztherapien werden durchgeführt.

## Wie werden Myome diagnostiziert?

Meist wird ein Myom (oder mehrere) bei einer Routineuntersuchung per Ultraschall festgestellt. Findet der Arzt zufällig ein Myom (also eines, das noch keine Beschwerden verursacht), heisst es häufig: „Das ist nicht schlimm. Viele Frauen haben ein oder mehrere Myome. Machen Sie sich keine Sorgen. Wir müssen Ihr Myom lediglich beobachten.“

Spätestens jetzt wäre es an der Zeit, die Frau über ganzheitliche Massnahmen aufzuklären, ihr zu sagen, was sie – wenn sie das möchte – selbst tun kann, um Ihre Gesundheit und die Ihrer Gebärmutter so zu beeinflussen, dass sich die Myome nicht weiter entwickeln oder sogar wieder zurückentwickeln.

Meist geschieht nichts dergleichen. Im Gegenteil. Fragt die Frau ihren Arzt, was sie tun könnte, heisst es: „Nichts!“ Wenn die Patienten konkret nach Ernährungstipps fragt, heisst es im Allgemeinen: „Die Ernährung hat nichts mit Ihren Myomen zu tun. Sie können essen, was Ihnen schmeckt.“ Will die Frau wissen, ob es alternative Therapieformen gibt, die das Myom positiv beeinflussen könnten, wie etwa Akupunktur oder bestimmte Sportarten, wird oft müde abgewunken.

## Wie behandelt die Schulmedizin ein Myom?

Wenn Myome keine belastenden Symptome auslösen, werden sie nicht behandelt. Wenn es zu Beschwerden kommt, wird je nach Alter der Patientin, Familiensituation (Kinderwunsch?) sowie Lage und Grösse des Myoms entschieden, welche Therapie im Einzelfall in Frage kommt.

Zur Verfügung stehen:

- die operative Entfernung nur des Myoms
- die operative Entfernung der gesamten Gebärmutter (Hysterektomie)
- Medikamente
- neuere nicht-operative Methoden wie die Embolisation und die sog. Magnetresonanzengeführte fokussierte Ultraschallbehandlung (MRgFUS-Therapie), wobei insbesondere letztere nur in einigen Kliniken mit entsprechend spezialisierten Abteilungen durchgeführt wird.

## Operationen

Liegt das Myom so günstig, dass es operativ, aber gebärmuttererhaltend entfernt werden kann, ist das gerade bei grossen Myomen oft eine Erleichterung. Doch verhindert dies nicht, dass neue Myome nachwachsen.

Liegen mehrere Myome vor, von denen mindestens eines Beschwerden verursacht und ist die Familienplanung der Frau abgeschlossen, wird meist geraten, die Gebärmutter entfernen zu lassen (Hysterektomie), als sei die Gebärmutter nichts anderes als ein Gebärvehikel.

Die Gebärmutter ist jedoch für die Frau ein zentrales Organ, das noch weitere Funktionen hat, z. B. an der Intensität des Orgasmus, der Durchblutung der Eierstöcke und an der Schleimbildung der Scheide beteiligt ist sowie direkt mit dem Gehirn in Verbindung steht, so dass – erste Tierstudien weisen darauf hin – eine Gebärmutterentfernung auch kognitive Beeinträchtigungen mit sich bringen kann.

Selbst aus wissenschaftlicher Sicht ist eine von fünf Gebärmutteroperationen überflüssig, so dass man von einer noch viel höheren Dunkelziffer ausgehen kann. Laut einer Studie aus 2015 erhalten 40 Prozent der Myom- und Endometriosepatientinnen ausserdem keine alternativen Therapien, bevor ihre Gebärmutter entfernt wird. Man greift also lieber gleich zum Messer oder anderen lukrativen Methoden.

## Medikamente

Die bei Myomen eingesetzten Medikamente sind nicht besonders wirkungsvoll, sie können allenfalls kurzfristig die Symptome lindern. Da sie überdies häufig sehr nebenwirkungsreich sind und daher nur über einen kurzen Zeitraum hinweg eingesetzt werden dürfen (wenige Monate bis zur Operation oder wenn die Wechseljahre kurz bevorstehen), gelten Medikamente bei Myomen nicht wirklich als Lösung, die das Problem ein für allemal beheben könnte.

Bei den sog. **GnRH-Analoga** beispielsweise handelt es sich um Hormone, die die Östrogenproduktion drosseln, so dass die Östrogene das Myomwachstum nicht mehr antreiben können und das Myom schrumpft.

Was gut klingt, ist alles andere als gut, denn GnRH-Analoga versetzen die Frau in einen den Wechseljahren vergleichbaren Zustand, so dass sie auch an den entsprechenden Beschwerden leidet: Hitzewallungen, Osteoporose, Stimmungsschwankungen, [Libidoverlust](#) etc.

Daher darf das Mittel längstens 6 Monate eingenommen werden. Wird es abgesetzt, wächst das Myom umgehend nach, es sei denn inzwischen haben die tatsächlichen Wechseljahre eingesetzt.

Vorteilhaft wäre das Medikament, wenn ein Myom sehr gross ist und starke Beschwerden verursacht und es nun durch das Mittel so weit schrumpft, dass man es mit einer Gebärmutter Spiegelung entfernen kann. Dieser Eingriff wird unter Narkose vaginal durchgeführt, erfordert also keine Schnitte.

Ein weiteres typisches Myom-Medikament enthält den **Wirkstoff Ulipristalacetat**. Es verändert die Progesteronrezeptoren auf dem Myom so, dass das Hormon Progesteron keine wachstumsstimulierende Wirkung mehr auf das Myom ausüben kann.

Das Mittel darf jedoch nur jeweils drei Monate lang gegeben werden. Dazwischen müssen mindestens 8-wöchige Pausen liegen. Die dreimonatigen Einnahmen können so oft wiederholt werden wie nötig. Allerdings berichten manche Frauen davon, dass die Wirkung im ersten Einnahmeintervall zwar sehr gut war, im nächsten jedoch nachliess.

Da das Mittel ferner zu schweren Leberschäden führen kann, müssen die Leberwerte stets vor und nach den dreimonatigen Einnahmezyklen überprüft werden.

## Embolisation von Myomen

Bei der Embolisation wird ein Katheter (dünner Plastikschauch) in die Leistenarterie eingebracht und bis zur Gebärmutter vorgeschoben. Dank der verwendeten Kontrastmittel lassen sich jene Blutgefässe identifizieren, die das Myom versorgen. Mit Hilfe des Katheters werden diese Blutgefässe nun mit sandkorngrossen Kunststoffkügelchen verschlossen (eine Art künstlich herbeigeführte Embolie), so dass das Myom nicht mehr versorgt wird. Im Laufe der nächsten Wochen oder Monate stirbt es nun ganz oder teilweise ab.

Schwangerschaften sollen anschliessend zwar noch möglich sein, dennoch senkt eine Embolisation die Chancen auf eine Schwangerschaft.

## MRgFUS-Therapie

Genau wie die Embolisation gilt auch die MRgFUS als „unblutige“ Therapie, was sehr positiv klingt, da man sich nicht auf dem OP liegen sieht. Allerdings liegt man stattdessen im MRT-Gerät. Nun wird - bis zu vier Stunden lang - mit fokussiertem Ultraschall gearbeitet, der mit Hilfe von grosser Hitze (bis ca. 100 Grad) das Myomgewebe zerstören soll. Eine Vollnarkose wird nicht gegeben, was jedoch angesichts der in manchen Fällen eintretenden Schmerzen aus Sicht der Patientinnen nicht immer nachvollziehbar ist.

Zwar haben die nicht-operativen Methoden den Vorteil, dass dabei die Gebärmutter erhalten bleibt, doch handelt es sich auch hier um Eingriffe, die zahlreiche Medikamente erfordern (Beruhigungs- und Schmerzmittel, Kontrastmittel) und die Patientin belasten können (Schmerzen, andere Unannehmlichkeiten während der Durchführung und Nebenwirkungen wie anschliessende Unfruchtbarkeit). Erfahrungsberichte finden Sie inzwischen recht zahlreich im Netz, zur MRgFUS z. B. [hier](#).

Natürlich nehmen viele Patientinnen lieber unangenehme Untersuchungen und Eingriffe sowie für wenige Tage Schmerzen in Kauf, wenn anschliessend die oft noch viel belastenderen Symptome der Myome reduziert werden können.

Da jedoch die Ursachen der Myomentstehung bei allen schulmedizinischen Verfahren ignoriert werden, kann es immer sein, dass auch nach erfolgreicher Myombehandlung alsbald neue Myome entstehen oder (wenn die Gebärmutter entfernt wurde), dass nun ganz andere Probleme oder Krankheiten auftauchen.

## Welche Ursachen kann ein Myom haben?

Nachfolgend schauen wir uns verschiedene mögliche Ursachen bzw. Risikofaktoren an, die einzeln oder gemeinsam zur Entstehung von Myomen beitragen können. Leider ist die Studienlage noch dünn - und häufig wurden Studien mit Japanerinnen oder Afroamerikanerinnen durchgeführt (letztere, weil diese häufiger an Myomen leiden als weisshäutige Frauen). Dennoch geben die folgenden Informationen Hinweise auf ganzheitliche Massnahmen, die jede Frau in ihr naturheilkundliches Konzept integrieren kann:

## Ist Übergewicht ein Risikofaktor für Myome?

Übergewicht erhöht das Risiko vieler Erkrankungen und so auch das von Myomen, wie Studien bereits aus den 1970er und 1990er Jahren zeigten. Bei übergewichtigen Frauen soll das Myom-Risiko doppelt bis dreifach so hoch sein wie bei normalgewichtigen Frauen.

Will man das Myom-Risiko möglichst niedrig halten, sollte der BMI unter 20,44 liegen, wie eine Studie aus 2015 ergab.

## Wie beeinflusst die Ernährung Myome?

Besonders wichtig ist der Einfluss der Ernährung auf die Myome und deren Entwicklung. Nachfolgend gehen wir auf einzelne Lebensmittelgruppen näher ein, so dass letztendlich wieder einmal klar wird, wie sehr man seine Gesundheit eigenständig beeinflussen kann - schon allein mit der richtigen Ernährung!

## Führt Sojaverzehr zu Myomen?

Sojaprodukte enthalten sog. Phytoöstrogene, also Pflanzenstoffe, die einerseits (bei Östrogenmangel) östrogenähnlich wirken können, andererseits die Wirkungen der körpereigenen

Östrogene abschwächen können.

Daher dürften Sojaprodukte keine negativen Auswirkungen auf Myome haben – was sodann auch im Jahr 2009 in einer Studie bestätigt wurde. Darin war kein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Sojaprodukten und Myomen erkennbar.

In einer früheren Studie von 2001 entdeckte man sogar einen schützenden Effekt von Soja, da jene Frauen, die mehr Sojaprodukte verzehrten, seltener Diagnosen erhielten, die (noch vor der Menopause) zu einer Gebärmutterentfernung führten.

Ähnlich wie bei Brustkrebs könnte es sich hier so verhalten, dass Sojaprodukte für Frauen, die diese Lebensmittel bereits zeitlebens zu sich nehmen, schützend wirken, bei anderen dieser Schutzeffekt ausbleibt. Zusätzlich scheint es für jede Frau eine individuelle verträgliche Sojadosis zu geben, die sie nicht überschreiten sollte.

Kleine Sojamenen wie z. B. dreimal wöchentlich ein Glas (150 ml) Sojadrink pro Tag oder ein Tofugericht (200 g) dürften für keine Frau ein Problem darstellen – Sojaallergikerinnen natürlich ausgenommen.

## Führt Alkoholkonsum zu Myomen?

Alkohol passt nicht zu einem sich wertschätzenden, gesunden Lebensstil, schon gar nicht, wenn bereits Erkrankungen oder Beschwerden vorliegen. Die oben genannte Studie aus 2009 zeigte dann auch, dass es umso häufiger zu Myomen kam, je mehr Alkohol eine Frau trank.

Schon ein Bier pro Tag kann das Risiko, ein Myom zu bekommen, um 50 Prozent erhöhen – so eine Untersuchung aus 2004. In einem Review aus 2017 konnte man ebenfalls erkennen, dass Alkoholkonsum das Myomrisiko erhöhte.

## Führt eine fleischreiche Ernährung zu Myomen?

Myome sind in jenen Bevölkerungsgruppen am häufigsten, die eine fleischreiche Ernährung praktizieren und wo auch am meisten Alkohol getrunken wird (Studie von 2004 – siehe oben bei Alkohol). Meist wird rotes Fleisch als Risikofaktor genannt.

## Wie beeinflussen Milchprodukte Myome?

In Studien zeigte sich kein schädlicher Effekt von Milchprodukten auf Myome. Im Gegenteil, dieselbigen scheinen – bei jenen Frauen, die Milchprodukte vertragen – eine gewisse

Schutzwirkung zu haben, man vermutet aufgrund der enthaltenen Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Phosphor) und der kurzkettigen Fettsäuren (Buttersäure).

## Führt eine fettreiche Ernährung zu Myomen?

Eine fettreiche Ernährung wird im Allgemeinen mit einem erhöhten Östrogenspiegel in Zusammenhang gebracht, der nun wieder das Myomwachstum fördern könnte. Die Ergebnisse von Studien jedoch zeigen wie so oft, dass Fett nicht gleich Fett ist.

Im Mai 2014 erschien im *American Journal of Clinical Nutrition* eine Studie, in der sich anhand der Daten von mehr als 12.000 Frauen (davon 2.700 Myom-Patientinnen) zeigte, dass sich das Myomrisiko durch den Verzehr von – man höre und staune – gesättigten Fetten reduzieren liess. Allerdings waren es insbesondere die kurz- und mittelkettigen gesättigten Fettsäuren, die sich positiv auf das Myomrisiko auswirkten, also nicht etwa Schweine- oder Rinderfett, sondern vielmehr [Kokosöl](#).

Für viele Menschen nicht minder erstaunlich dürfte die nächste Erkenntnis dieser Untersuchung sein: Frauen, die gerne Fisch assen und daher besonders viele langkettigen Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen (DHA und EPA), schienen ein höheres Myom-Risiko zu haben. Omega-3-Fettsäuren könnten – laut den Studienautoren – bestimmte Zellsignalwege und auch die Genexpression so beeinflussen, dass die Myombildung angeregt werde.

Allerdings konnte nicht geklärt werden, ob es tatsächlich die Omega-3-Fettsäuren im Fisch waren, die das Myom-Risiko steigen liessen oder nicht etwa die ebenfalls zahlreich im Fisch enthaltenen Umweltgifte, wie z. B. Polychlorierte Biphenyle, krebserregende organische Chlorverbindungen mit u. a. hormonähnlicher Wirkung.

Natürlich sind langkettige Omega-3-Fettsäuren im richtigen Mass und im richtigen Verhältnis zu anderen Fetten wichtig, doch müssen diese nicht mit Fisch eingenommen werden. Eine rein pflanzliche Alternative sind fischfreie Nahrungsergänzungsmittel, wie z. B. die Algenölkapseln von Opti-3.

Nichtsdestotrotz zeigen Erfahrungsberichte, dass eine pflanzenbasierte Ernährung, die ab und zu etwas Fisch, aber keinerlei Fleisch oder Milchprodukte enthält, Myome schrumpfen lassen kann. Es kommt also nicht ausschliesslich darauf an, ob man nun etwas Fisch isst oder nicht, sondern es kommt auf die Gesamternährung an.

## Führt Zucker zu Myomen?



Im Mai 2010 las man im *American Journal of Clinical Nutrition*, dass eine Ernährung mit hohem glykämischem Index und hoher glykämischer Last die Entstehung von Tumoren fördere – und zwar sowohl von bösartigen (Gebärmutter- und Eierstockkrebs) als auch von gutartigen wie den Myomen. Denn eine solche Ernährung erhöht den Spiegel des IGF-I (insulinähnlicher Wachstumsfaktor) genauso wie die Bioverfügbarkeit des Östradiols. Beide sorgen für ein rasches Wachstum der Tumoren.

Eine Ernährung mit hohem glykämischem Index bzw. hoher glykämischer Last enthält einen hohen Anteil isolierter Kohlenhydrate wie z. B. Zucker und zuckerhaltige Produkte sowie Back- und Teigwaren aus Weismehl. Natürlicher Zucker aus Früchten und Gemüse oder auch aus vollwertigen Getreideprodukten stellt natürlich kein Problem dar!

## Führt Vitamin-D-Mangel zu Myomen?

Vitamin-D-Mangel sollte bei Myomen unbedingt vermieden werden, da ein solcher das Risiko für eine Myomentstehung erhöht und bei bestehenden Myomen in Verdacht steht, das Myomwachstum zu beschleunigen – wie bereits im Jahr 2013 gleich drei Studien zeigen konnten.

Im Dezember 2016 las man dazu im Journal *Medicine*, dass die Einnahme von Vitamin D bei Patientinnen mit zuvor niedrigem Vitamin-D-Spiegel das Wachstum vorhandener Myome einschränken konnte.

Dies hatte eine Studie an 108 Myom-Patientinnen gezeigt. Während 55 Frauen als Kontrollgruppe fungierten, da sie kein Vitamin D einnehmen wollten, hatten 53 Frauen acht Wochen lang einmal pro Woche jeweils 50.000 IE Vitamin D erhalten, dann ein Jahr lang täglich 2.000 IE.

Anschliessend wurden die Frauen untersucht. In der Kontrollgruppe konnte ein signifikantes Wachstum der Myome verzeichnet werden, während die Myome in der Vitamin-D-Gruppe nicht gewachsen waren.

Im Herbst 2018 hat ferner eine randomisierte Studie mit 360 Myom-Patientinnen begonnen, um weiter den Einfluss von Vitamin D bzw. Vitamin-D-Mangel auf die Entwicklung von Myomen zu erforschen. Alle Teilnehmerinnen dieser Studie leiden an einem Vitamin-D-Mangel, haben Werte zwischen 12 und 20 ng/ml und erhalten nun zwei Jahre lang entweder täglich 800 IE Vitamin D, 1.600 IE Vitamin D oder nur die übliche Betreuung. Erste Ergebnisse werden nach Auswertung der Studiendaten voraussichtlich im Jahr 2021 vorliegen.

Leider werden auch hier – wie so oft – nicht die individuell erforderlichen Vitamin-D-Dosen verabreicht. Stattdessen erhalten alle Teilnehmerinnen einer Gruppe dieselbe Dosis. Zudem

handelt es sich sowohl bei 800 als auch bei 1.600 IE um eine sehr geringe Dosis, die bei so geringen Ausgangswerten von unter 20 ng/ml entweder gar nicht oder erst nach sehr langer Zeit zu einer Erhöhung des Vitamin-D-Spiegels führen werden. Ob die Dosierungen daher ausreichen, um sich positiv auf den Gesundheitszustand auszuwirken bleibt daher abzuwarten.

## Was hat die Schilddrüse mit Myomen zu tun?

In einer Studie vom Mai 2010 ergab sich, dass Frauen, die an [Schilddrüsenerkrankungen](#) wie z. B. Schilddrüsenknoten leiden, häufig auch Myome haben. Offenbar ist es auch hier das Östrogen, das beide Erkrankungen fördern kann bzw. ein Östrogen-Progesteron-Ungleichgewicht (Östrogendominanz).

## Wie entsteht eine Östrogendominanz, eine wichtige Ursache von Myomen?

Östrogene sind sehr wichtige Hormone, allerdings sollten sie nicht im Übermass vorhanden sein bzw. sie sollten im Gleichgewicht mit anderen Hormonen, etwa dem Progesteron vorliegen. Überwiegen die Östrogene, herrscht eine Disharmonie, die man Östrogendominanz nennt und zu vielen Befindlichkeitsstörungen beitragen kann, auch zur Entstehung von Myomen oder einer [Endometriose](#).

Oft entwickelt sich eine Östrogendominanz infolge einer übermässigen Aromatase-Aktivität. Die Aromatase ist ein Enzym, das Testosteron in das Östrogen Östradiol umwandelt. Ein häufiger Grund für eine erhöhte Aromatase-Aktivität ist Übergewicht.

Sog. Xenoöstrogene, also östrogenähnlich wirkende Umweltgifte (Pestizide, Stoffe in Kosmetika und Reinigungsmitteln oder Weichmacher in Kunststoffen (BPA, BPS, BPF)) tragen ebenfalls zu einer Östrogendominanz bei.

Natürlich können auch konkret östrogenhaltige Medikamente zu einer Östrogendominanz führen oder beitragen.

## Inwiefern beeinflussen chronische Entzündungen die Myomentstehung?

Chronische [Entzündungen](#) tragen zu fast jeder chronischen Erkrankung bei. Entzündungsstoffe wie der Tumornekrosefaktor alpha (TNF- $\alpha$ ) und Interleukin 6 scheinen auch in der Entstehung von

Myomen eine Rolle zu spielen. Eine andere Untersuchung bestätigte bei Myomen die Anwesenheit von Immunzellen die für Entzündungsprozesse typisch sind.

Entzündungshemmende Massnahmen sollten daher in jedem Fall zur ganzheitlichen Therapie bei Myomen gehören ( [entzündungshemmende Ernährung](#), entzündungshemmende Nahrungsergänzungen, moderater Sport, ausreichend Schlaf etc.).

## Was kann man bei Myomen aus Sicht der Naturheilkunde tun?

Der erste Schritt ist (wie bei jeder Erkrankung), wieder den Kontakt zum eigenen Körper aufzunehmen, für ihn das Beste zu wollen und daraufhin nachzuschauen, wo und wie man die eigene Lebens- und Ernährungsweise optimieren kann und zu welchen alternativen Methoden man in der Lage ist (aus zeitlicher, aber auch aus finanzieller Sicht, falls die Krankenkasse nicht übernimmt), wie etwa Akupunktur, Fusszonenreflexmassage oder [Osteopathie](#).

Motivierend und hilfreich sind hier auch Erfahrungsberichte von Menschen, die mit einer Umstellung ihrer Lebens- und Ernährungsweise ihre Myome zum Verschwinden bringen konnten - obwohl Ärzte dringend zur Entfernung der Gebärmutter geraten hatten, da es aus deren Sicht keine andere Lösung gab. Ein Beispiel dafür ist Gudrun Brachhold, die „Das Myom-Kochbuch“ geschrieben hat und darin ihre eigene Geschichte erzählt.

Wir fassen nachfolgend die wichtigsten ganzheitlichen Massnahmen zusammen, die bei Myomen hilfreich sein können. Insgesamt handelt es sich um antioxidativ wirksame, entzündungshemmende und antiproliferative (Gewebewucherungen hemmende) sowie um allgemein regulierende Massnahmen. Überprüfen Sie - am besten gemeinsam mit einem entsprechend geneigten Arzt oder Heilpraktiker - welche davon für Sie besonders sinnvoll sein könnten:

## Pflanzenbasierte Ernährung aus Obst und Gemüse praktizieren

Eine der wichtigsten und ersten Basismassnahmen bei Myomen (und nahezu jeder anderen Gesundheitsproblematik) ist die Umstellung der Ernährung auf eine pflanzenbasierte, vollwertige und [basenüberschüssige Ernährung](#). Dazu besteht neben all den oben genannten Studien seit dem Jahr 2011 eine epidemiologische Studie, derzufolge eine fruchte- und gemüsearme Ernährung das Risiko für Myome erhöhen kann. In derselben Studie zeigte sich, dass Frauen, die gerne Zitrusfrüchte essen, seltener an Myomen erkranken - möglicherweise infolge des hemmenden Effektes dieser Früchte auf Gewebswucherungen.

Einen interessanten Erfahrungsbericht einer 54-jährigen Betroffenen [finden Sie hier](#) (in englischer Sprache). Ihr Myom war bereits so gross, dass es die Bauchdecke nach aussen drückte, man es also

mit bloßem Auge schon ohne jede Untersuchung sehen konnte.

Selbstverständlich riet ihr Arzt zur Entfernung der Gebärmutter, was sie jedoch ablehnte und stattdessen gemeinsam mit ihrem Mann ihre Ernährung auf eine pflanzenbasierte gesunde Ernährung umstellte. Schon nach wenigen Wochen konnte sie sehen, wie ihr Myom zu schrumpfen begann.

Eine gesunde Ernährung bei Myomen sollte aus viel Obst und Gemüse bestehen, ergänzt von Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Pseudogetreiden, Nüssen, Samen und kleinen Mengen Sojaprodukten. Fettquellen können Kokosöl, aber auch Olivenöl sein.

Gemieden werden sollten hingegen Alkohol, Fleisch, fetter Fisch und Zucker sowie andere isolierte Kohlenhydrate wie Weismehl und polierter Reis.

## Hilfreiche Pflanzenstoffe in Ernährung oder Nahrungsergänzung integrieren

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist deshalb so wirkungsvoll bei Myomen, da ihre Pflanzenstoffe eine regulierende, entzündungshemmende, antioxidative und antiproliferative Wirkung haben.

In einer Studie von 2014 werden verschiedene Pflanzenstoffe vorgestellt, die sich allesamt positiv, also hemmend auf das Myomwachstum auswirkten. Bauen Sie die entsprechenden Lebensmittel daher unbedingt in Ihre Ernährung ein. Zusätzlich kann der eine oder andere Stoff auch in Form passender Nahrungsergänzungen eingenommen werden (mit dem Heilpraktiker oder ganzheitlichen Arzt besprechen).

Diese Stoffe zeigten sich in Zellversuchen nachweislich hemmend auf Myomzellen:

- EGCG: Grüntee (siehe auch unter Grünteeextrakt weiter unten)
- Curcumin: [Kurkuma](#) (siehe auch unter Curcumin weiter unten)
- Resveratrol: Trauben, Maulbeeren, Erdnüsse
- Isoliquiritigenin: Süßholzwurzeltee

Bei den folgenden Stoffen wird ein vorteilhafter Effekt vermutet:

- Quercetin: Zwiebeln
- Ellagsäure: Granatapfel, Beeren
- Senfölglykoside (Indol-3-Carbinol): Alle Kreuzblütengewächse wie Brokkoli, Blumenkohl, alle anderen Kohllarten, Kresse, Senf, Rucola etc.
- Lycopin: Tomaten, Wassermelone, Papaya
- Allicin: Knoblauch
- Sulforaphan: Brokkoli (roh) und Brokkolisprossen

## Grünteextrakt einnehmen

Grünteextrakt kann Myome offenbar äusserst positiv beeinflussen. Wir beschreiben [hier](#) u. a. eine Studie aus dem Jahr 2013, in der Frauen täglich 800 mg Grünteextrakt mit einem 45-prozentigen EGCG-Gehalt einnahmen und man schon nach vier Monaten eine Verkleinerung der Myome feststellen konnte.

## Curcumin einnehmen

In dieser Überblickstudie von 2015 werden zwei In-vitro-Untersuchungen vorgestellt. In beiden konnte [Curcumin](#) das Myomzellwachstum eindämmen. Es dürfte daher – auch durch die zusätzlich entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften – kein Fehler sein, reichlich mit Kurkuma zu würzen.

## Übergewicht abbauen

Nehmen Sie bei Übergewicht ab! Schon allein die oben beschriebene Ernährung wird Ihnen bei einer nachhaltigen und gesunden Gewichtsabnahme helfen. Falls Sie mit einer Ernährungsumstellung bzw. dem Abnehmen nicht zurecht kommen, hilft Ihnen [diese Entschlackungskur](#) weiter, bei der Sie vier Wochen lang mit einer Anleitung und basenüberschüssigen pflanzenbasierten (veganen) Rezepten versorgt werden.

## Vitamin-D-Spiegel optimieren

Sorgen Sie für einen gesunden [Vitamin-D-Spiegel](#)! Dies geht sehr einfach, indem Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen lassen, daraufhin die für Sie erforderliche Vitamin-D-Dosis einnehmen – und dabei natürlich immer auch an die nötigen Begleitstoffe wie Vitamin K2 und Magnesium denken. Selbstverständlich sollten Sie auch mit allen anderen Vitalstoffen (Vitamine C und E, B-Komplex,

Calcium, Selen, Zink, Silicium etc. umfassend versorgt sein, da sich der Körper nur dann regulieren und regenerieren kann.

## Hormonspiegel überprüfen und regulieren

Lassen Sie Ihren Hormonspiegel überprüfen, um eine mögliche Östrogendominanz aufzudecken. Erst dann können Sie gezielte Massnahmen ergreifen, um Ihren Hormonhaushalt auf natürliche Weise zu regulieren.

Doch schon die üblichen ganzheitlichen Massnahmen (Ernährung, Bewegung, Schlaf, [Leberregeneration](#), Darmsanierung etc.) sorgen auch für eine Regulierung des Hormonhaushalts.

[Hier finden Sie weitere Massnahmen](#), die bei der Regulierung des Hormonhaushalts helfen können.

## Stress und Bluthochdruck vermeiden

Stress verhindert stets ein Gleichgewicht und gilt daher als Risikofaktor für viele Erkrankungen. Chronischer Stress führt häufig zu ungesunder Ernährung, einer permanenten Erhöhung des [Cortisolspiegels](#), zu Bluthochdruck und einer langfristigen Gewichtszunahme. Alle diese Faktoren jedoch gelten bei Myomen als mitverursachend und sollten daher möglichst vermieden werden.

## Bewegen Sie sich!

Bewegen Sie sich! Nur bei regelmässiger Bewegung kann der Organismus Schädliches und Überflüssiges abbauen und ausleiten. Wählen Sie Bewegungsformen, die sich konkret auf die weiblichen Organe positiv auswirken, wie etwa Bauchtanz – wobei natürlich jede Sportart sehr sinnvoll ist.

Integrieren Sie auch Beckenbodengymnastik in Ihr Bewegungsprogramm – gerne auch [Yoga](#) oder Tai Chi.

## An die Seele denken!

Nehmen Sie sich Zeit für sich und schauen Sie zurück, ob es Situationen oder Phasen in Ihrem Leben gab, die Sie verletzt zurückliessen. Nicht verarbeitete Verletzungen prägen uns oft tief und manifestieren sich in Form von Krankheiten. Erinnern Sie sich an vergangene Verletzungen und versuchen Sie sie zu verarbeiten. Erst dann kann man sie loslassen – und die damit in Verbindung stehenden Körperveränderungen können sich nun auflösen.

Auch wird oft auf einen möglichen psychosomatischen Zusammenhang zwischen unerfülltem Kinderwunsch und Myomen hingewiesen. Auch hier ist Arbeit an sich selbst nötig - am besten in Begleitung eines Psychotherapeuten.

## Quellen

- Kim MH, Park YR et al., The relationship between thyroid nodules and uterine fibroids, *Endocr J.* 2010;57(7):615-21. Epub 2010 May 13
- Ciavattini, A. et al., Hypovitaminosis D and small burden uterine fibroids: Opportunity for a vitamin D supplementation, *Medicine*, December 2016
- Ayman Al-Hendy, Marwa Badr, Can vitamin D reduce the risk of uterine fibroids? *Womens Health*, Juli 2014
- Second Affiliated Hospital of Wenzhou Medical University, Association Between Vitamin D and the Development of Uterine Fibroids, *ClinicalTrials.gov*
- Chiaffarino F et al., Alcohol consumption and risk of uterine myoma: A systematic review and meta analysis, *PLoS One.* 2017; 12(11): e0188355
- Nagata C et al., Association of intakes of fat, dietary fibre, soya isoflavones and alcohol with uterine fibroids in Japanese women, *Br J Nutr.* 2009 May;101(10):1427-31
- Nagata C et al., Soy product intake and premenopausal hysterectomy in a follow-up study of Japanese women, *Eur J Clin Nutr.* 2001 Sep;55(9):773-7
- Nurul Ilma et al., The Relationship of Age, Parity and Body Mass Index as Risk Factors to the Incidence of Uterine Myoma in Dr. Hasan Sadikin General Hospital, 2015, *Althea Medical Journal*
- Uterine Fibroids, Endometriosis, and Thyroid Health, *Natural Endocrine Solutions*, Juni 2016
- Radin RG et al., Dietary glycemic index and load in relation to risk of uterine leiomyomata in the Black Women's Health Study, *Am J Clin Nutr*, Mai 2010
- Darlene K. Taylor et al., Recent scientific advances in leiomyoma (uterine fibroids) research facilitates better understanding and management, Version 1. *F1000Res.* 2015; 4(F1000 Faculty Rev): 183

- Corona LE et al., Use of other treatments before hysterectomy for benign conditions in a statewide hospital collaborative, Mrz 2015, Presented in oral and poster format at the 40th Annual Scientific Meeting of the Society of Gynecologic Surgeons, Scottsdale
- Wise LA, Radin RG, Palmer JR, Kumanyika SK, Boggs DA, Rosenberg L, Intake of fruit, vegetables, and carotenoids in relation to risk of uterine leiomyomata, Am J Clin Nutr. 2011 Dec;94(6):1620-31. doi: 10.3945/ajcn.111.016600. Epub 2011 Nov 9
- Whiteman H, Almost 1 in 5 hysterectomies are 'unnecessary,' study finds, Medical News Today, Januar 2015
- Islam MS et al., Omega-3 fatty acids modulate the lipid profile, membrane architecture, and gene expression of leiomyoma cells, J Cell Physiol. 2018 Sep;233(9):7143-7156. doi: 10.1002/jcp.26537. Epub 2018 Mar 25
- Ifap, Risikobewertungsverfahren zu Esmya (Ulipristalacetat), 01. Dezember 2017
- Wise LA et al., Prospective study of dietary fat and risk of uterine leiomyomata, Am J Clin Nutr. 2014 May; 99(5): 1105-1116
- Protic O et al., Possible involvement of inflammatory/reparative processes in the development of uterine fibroids, Cell Tissue Res. 2016 May;364(2):415-27. doi: 10.1007/s00441-015-2324-3. Epub 2015 Nov 27
- Wise LA et al., Risk of uterine leiomyomata in relation to tobacco, alcohol and caffeine consumption in the Black Womens Health Study, Hum Reprod. 2004 Aug; 19(8): 1746-1754
- Dalton-Brewer, N, The Role of Complementary and Alternative Medicine for the Management of Fibroids and Associated Symptomatology, Curr Obstet Gynecol Rep. 2016; 5: 1101-118
- Islam MS et al., Use of dietary phytochemicals to target inflammation, fibrosis, proliferation, and angiogenesis in uterine tissues: promising options for prevention and treatment of uterine fibroids? Mol Nutr Food Res. 2014 Aug;58(8):1667-84

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art,



die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker