



PROGRAMMÜBERSICHT

ONLINEKURS 2025 ENDOMETRIOSE GANZHEITLICH VERSTEHEN

01 | Grundlegendes bei Endometriose

- Weibliche Beckenorgane
- Was ist Endometriose und Adenomyose?
- Die Sicht der Alternativmedizin
- Schulmedizinische Möglichkeiten bei Endometriose & Adenomyose
- Alternativmedizinische Möglichkeiten bei Endometriose & Adenomyose
- Mögliche **Verstärker** von Endometriose
- Allergien
- Candida albicans
- Autoimmunerkrankung?
- Zusammenhänge aus Sicht der Alternativmedizin
- Zusammenspiel wichtiger Organe
- Beginn Zyklustagebuch

02 | Erste Hilfe - aktive Vorbereitung auf die nächsten Menstage

- Ganzheitliches Zyklustagebuch
- Stelle dein **Mens Wohlfühlpäckli** zusammen
- Erste Ernährungstipps
- Meditation für die aktive Mensvorbereitung
- Ernährungstagebuch führen

03 | Die antientzündliche Ernährung

- Grundwerte der Ernährung
- Kochbücher, Tipps
- Antientzündliche & ausgewogene Ernährung im Detail
- Wichtigkeit der Proteine und Mineralstoffe
- Soll ich **Nahrungsergänzungsmittel** nehmen?
- Analyse Ernährungstagebuch
- Funktion und Rolle des Darms
- Schwächende Faktoren
- Stärkende Faktoren
- Ade **Blähungen!**

04 | Die Rolle der Hormone verstehen

- Erklärung des Menszyklus und der entsprechenden Hormone und deren Funktion und Rolle
- Beispiel Östrogendominanz
- Beispiel **Progesteronmangel**
- Informationen zum Speicheltest
- **Pille absetzen** - Auf was muss ich achten, wie kann ich meinen Körper dabei unterstützen?
- Wie kann ich das Progesteron nachhaltig und natürlich erhöhen?

05 | Einflüsse auf die Mens kennenlernen

- Gestärktes Nervensystem
- Mentale Gesundheit
- Schlafqualität
- **Vaginalmilieu** - Hinschauen lohnt sich
- Wie du dein Vaginalmilieu stärken kannst
- Beobachtungsaufgaben
- Zyklusbewusstsein
- Dein Blick auf deinen Körper, deine Endometriose und deinen Zyklus

06 | Hilfreiche Heilpflanzen für den Alltag

- Hintergrund der **ganzheitlichen Heilpflanzen-Therapie**
- Wohlfühlpäckli für angenehme Menstage zum Zweiten
- Mögliche Beschwerden und entsprechende Heilpflanzen
- Heilpflanzen für deinen Schlaf, deine Verdauung, dein Immunsystem
- Endometrioseberuhigender Tee
- Heilpflanzen zur Vorbereitung auf eine **Operation** und zur Narbenpflege
- Schafgarben-Wickel
- Büchertipps

07 | Einen Umgang mit dem Schmerz finden

- Hilfreiche Körperübungen und Selbsthilfetipps bei Schmerzen
- Kraftvolle und entspannende Meditation zur Vorbereitung auf die Menstage
- Akuter Schmerz - Was nun?
- **Alternative Schmerzmittel** kennenlernen
- Was wenn die Schmerzmedikamente nicht (mehr) nützen?

08 | Jederzeit gut vorbereitet auf die Mens sein

- Mens bei der Arbeit? Mens unterwegs? Mens während der Prüfung? Was nun?
- Überrascht von der Mens - Was kann ich tun? Erste **Hilfetipps**
- Deinen Zyklus und deinen Körper beobachten
- Meisterin deines Menszyklus werden
- Die Wichtigkeit der vernetzten Gemeinschaft

09 | Mehr Energie im Alltag

- Reflexion Vergangenheit
- Visualisierung deiner Zukunft
- Blockierende Glaubenssätze und **Verhaltensmuster** analysieren
- Was raubt dir Energie?
- Was sind deine **Ressourcen**?
- Finden deiner Alltagsrituale
- Weniger Schmerzen - mehr Energie - aber wie ist dies möglich?

10 | Tiefes Zyklusbewusstsein

- Tiefes Verstehen des Menszyklus
- Was gibt es alles für Zyklen und was hat das mit mir zu tun?
- Wie kann ich in meinem Alltag zyklisch leben, ohne dass es mich stresst?
- Vom linearem zum **zyklischen Leben**
- Was gibt es für Zyklusphasen und wie kann ich diese nutzen?
- Analyse Zyklustagebuch

11 | Verbindung mit deinem Körper stärken

- Deinen Körper kennenlernen
- Verbindung mit deinen weiblichen Beckenorganen stärken
- Kennenlernen deren Weisheiten, Aufgaben und wie sie sich im Menszyklus verändern
- Vertrauen in dein **Bauchgefühl** und deine innere Stimme wiederfinden
- Alltagsrituale für mehr Selbstfürsorge finden

12 | Endo-Kurs geht zu Ende und nun?

- Gegenwart - Wo stehst du? Was braucht es noch?
- Verschiedene Impuls- und Reflexionsübungen
- **Integration** der letzten 3 Monate
- Erstelle dir deinen Gesundheitsplan für die nächsten Monate



- alle Videos sind aufgezeichnet
- jede Woche erhältst du Zugang zum folgenden Modul
- du bearbeitest den Kurs selbstständig
- Support per Mail und via Gruppenchat
- alle PDF's und Audios kannst du herunterladen

ZUSÄTZLICHES

1:1 Coaching

- 1x 40 Minuten per Tel.

Gruppen-Zoom-Call

- 2x 60 Minuten
- 1x mit Gastreferentin

Gruppen-Chat

- Austausch und Q&A per Telegram

Special-PDF

- Endometriose & Kinderwunsch
- Vorbereitung auf eine OP