

Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) zum Endometriose-Tag am 29. September: Ernährung und Naturheilkunde als wirksame Ergänzung zur leitliniengerechten Therapie der Endometriose

Zum diesjährigen deutschen Endometriose-Tag erinnert der Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) an die große Belastung, die diese chronische, entzündliche Erkrankung für viele betroffene Frauen bedeutet und informiert über komplementärmedizinische Verfahren, die in einem integrativen Therapieansatz Linderung verschaffen können. Diese Ansätze sind keine Ersatztherapie, können aber Beschwerden wirksam reduzieren und die Lebensqualität unter Endometriose verbessern. Zentral ist dabei die individuelle fachärztliche Begleitung der Patientinnen.

Etwa zwei bis vier Millionen Betroffene leben in Deutschland mit Endometriose. Die Endometriose zählt damit zu den häufigsten gutartigen gynäkologischen Erkrankungen und kann zu starken Regelschmerzen, dauerhaften Unterbauchbeschwerden, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und sogar unerfülltem Kinderwunsch führen (1). Gleichzeitig werden zahlreiche Begleiterkrankungen und eine klinische Vielfalt erforscht und entdeckt; erst kürzlich wurde in einer retrospektiven Big-Data-Analyse basierend auf Krankenakten von mehr als 43 000 Betroffenen hunderte Erkrankungen entdeckt, die bei Endometriose-Patientinnen signifikant häufiger auftraten (2). Zudem wird von einer hohen Dunkelziffer ausgegangen, da die gesicherte Diagnosestellung mitunter bis zu zehn Jahre dauern kann (3).

„Endometriose ist eine sehr komplexe Erkrankung, die nicht nur den Unterleib betrifft, sondern das ganze Leben der Frau beeinflussen kann - von Schmerzen über psychische Belastungen bis hin zum unerfüllten Kinderwunsch. Neben den etablierten medikamentösen und operativen Verfahren suchen viele Frauen ergänzende Wege. Wir sehen eine ausgewogene Ernährung und Naturheilkunde als wertvolle Bestandteile einer integrativen Therapie, wenn sie unter ärztlicher Begleitung erfolgt“, erklärt **Dr. Reinhild Georgieff**, Vorsitzende der AG Komplementärmedizin im BVF.

Ernährung als entzündungshemmender Ansatz

Die aktuelle S2k-Leitlinie empfiehlt Endometriose-Betroffenen ausdrücklich eine gesunde, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, jedoch keine pauschale Spezialdiät ohne klare Indikation (1). Eine mediterran orientierte Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Omega-3-Fettsäuren (zum Beispiel aus Lein-, Hanf-, Walnussöl, Seefischen oder Algenöl) kann Beschwerden lindern. Ein kompletter Verzicht auf bestimmte Lebensmittel ist nur dann angezeigt, wenn diese die Symptome bei einer Patientin individuell verstärken (4).

„Patientinnen profitieren aus meiner Erfahrung häufig von einer entzündungsarmen Ernährungsweise und manche auch durch den Verzicht auf Fleisch oder stark verarbeitete Lebensmittel“, ergänzt Dr. Georgieff.

Vitamine, Pflanzenstoffe und Ergänzungen

Einige Nährstoffe zeigen sich in der aktuellen Studienlage als sinnvolle Ergänzung, um die Beschwerden bei Endometriose zusätzlich zu lindern:

- Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D (bei Mangel), Vitamin E, Magnesium und Zink haben in Studien positive Effekte auf Schmerzen gezeigt (1).
- N-Acetylcystein (NAC) und Alpha-Liponsäure zeigten sich in Studien ebenso hilfreich (4).
- Auch pflanzliche Wirkstoffe wie Curcumin (Kurkuma), Resveratrol (Traubenkernextrakt), Rosmarinöl oder Grüntee-Extrakt (EGCG) werden weiterhin erforscht, da sie entzündungshemmend wirken und das Wachstum von Endometriose-Herden möglicherweise bremsen können (1).

„Besonders im Fokus steht auch ein körpereigener Stoff: Palmitoylethanolamid (PEA). Dieser wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd und wird manchmal in Kombination mit pflanzlichen Enzymen wie Bromelain aus der Ananas oder Papain aus der Papaya eingesetzt“ ergänzt Dr. Reinhild Georgieff.

Nahrungsergänzungsmittel und Pflanzenstoffe sind allerdings keine Alternative zu einer medizinischen Behandlung. Sie können ergänzend eingesetzt werden – müssen aber immer mit der behandelnden Frauenärztin bzw. dem behandelnden Frauenarzt individuell abgestimmt werden. Weitere leitliniengerechte Behandlungsmöglichkeiten sind je nach Stärke der Endometriose auch medikamentöse oder operative Verfahren.

Komplementäre Verfahren: Hilfe auch durch Bewegung und Entspannung

Neben der ausgewogenen Ernährung und Mikronährstoffen empfiehlt die Leitlinie weitere ergänzende Verfahren (1):

- Achtsamkeitsübungen, Yoga oder Entspannungstechniken können Schmerzen und Stress reduzieren.
- Akupunktur kann Unterbauch- und Regelschmerzen lindern.
- Physiotherapie und Beckenboden-Training unterstützen die Beweglichkeit und helfen, Verspannungen – auch durch Schmerzen – zu lösen.
- Regelmäßige Bewegung – am besten mehrmals pro Woche – verbessert nachweislich das gesamte Wohlbefinden.
- Auch TENS-Geräte (transkutane elektrische Nervenstimulation) können zur Schmerzlinderung beitragen.

All diese Ansätze sind keine Ersatztherapie, können aber Beschwerden wirksam reduzieren und die Lebensqualität unter Endometriose verbessern.

Ärztliche Begleitung bleibt entscheidend

„Patientinnen ziehen großen Nutzen aus einem ganzheitlichen, multimodalen Therapieansatz – insbesondere dann, wenn bewährte medizinische Verfahren durch alltagsnahe Ernährungskonzepte und naturheilkundliche Maßnahmen ergänzt werden“, betont Dr. Georgieff. „Wesentlich ist dabei eine individuelle, empathische Begleitung jeder Frau – nicht durch starre Verbote, sondern durch fundierte, unterstützende Maßnahmen.“

Für die Versorgung von Endometriose-Patientinnen sind die frauenärztlichen Praxen unverzichtbar. Dort wird der erste Verdacht gestellt, hier erfolgt die kontinuierliche Begleitung wohnortnah und hier liegt die hohe fachliche Qualifikation. Darüber hinaus stehen auch spezialisierte Endometriosezentren als zusätzliche Anlaufstelle für die Patientin zur Verfügung.

Der BVF weist erneut auf das gemeinsame Positionspapier der Arbeitsgemeinschaft Endometriose e.V. (AGEM) und der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Endoskopie e.V. (AGE) von 2023 und den dort gegebenen Empfehlungen hin: Darunter unter anderem die Minderung der strikten Sektorengrenzen für eine flächendeckende, effektive Behandlung - unter Einbeziehung aller mitbehandelnden Fachrichtungen; Einführung eines Früherkennung-Programms mit extrabudgetären Abrechnungsmöglichkeiten in der Niederlassung; Kostenübernahmeverfahren für nachgewiesene, effektive, derzeit aber nicht zugelassene Therapien. [Direkt zum vollständigen Positionspapier.](#)

Quellen und weitere Informationen:

- (1) [S2k-Leitlinie „Diagnostik und Therapie Endometriose“](#)
- (2) [Umair Khan et al., Comorbidity analysis and clustering of endometriosis patients using electronic health records, Cell Reports Medicine, Volume 6, Issue 8, 2025, 102245.](#)
- (3) [Positionspapier Endometriose von 2023](#)
- (4) [Mitte Oktober erscheint im FRAUENARZT 10/2025 ein ausführlicher Artikel von Dr. Reinhild Georgieff „Arbeitsgruppe Komplementärmedizin des BVF: Endometriose“](#)