Ernährung kann bei Endometriose helfen

SN/HALFPOINT - STOCK.ADOBE.COM

Rund 300.000 Österreicherinnen leiden an einer Endometriose.

Viele Betroffene versuchen, mit gezielter Ernährung ihre Schmerzen zu lindern. Die Wissenschaft sucht nach klaren Antworten.

THERESA STEFFNER
SABRINA LOIMAYR-GLAS

SALZBURG. Eine junge Frau mit Endometriose lässt sich von ChatGPT einen Ernährungsplan erstellen. Entzündungshemmend soll er sein, ohne Zucker, ohne Gluten, ohne Milchprodukte. Wie viele andere Betroffene sucht sie nach Wegen, ihre Schmerzen zu lindern. Die Köchin ist eine der 300.000 Frauen in Österreich mit Endometriose. Die WHO geht weltweit von 190 Millionen Betroffenen aus – das ist etwa jede zehnte Frau im gebärfähigen Alter. Die Dunkelziffer dürfte deutlich höher sein.

Bei einer Endometriose treten Gewebeherde, die der Schleimhaut der Gebärmutter ähneln, an anderen Stellen im Körper auf, beispielsweise im Bauch-, Beckenraum oder an den Eierstöcken. Sie unterliegen dem Zyklus und lösen Blutungen aus. Da das Blut nicht normal abfließen kann, können Zysten, Verwachsungen und Entzündungen folgen. Das kann schmerzhaft sein und auch andere Organe gefährden.

„Den Leidensdruck der Frauen kann man sich gar nicht vorstellen", sagt Nicolé Birnbacher, Leiterin der Netzwerkgruppe Endometriose im Pongau. Sie selbst war sieben Jahre lang Schmerzpatientin mit unerfülltem Kinderwunsch und wusste nicht, was hinter ihren Symptomen steckt. Nach ihrer Diagnose verteilte Birnbacher Flyer im ganzen Pongau und gründete die Netzwerkgruppe: „Es geht um den Austausch und das Teilen von Erfahrungen. Frauen wollen sich auskotzen und gehört werden", sagt sie.

Ernährung sei immer wieder Thema in den Gesprächen mit Betroffenen. „Besonders die Jungen sind auf Zack", sagt die Pongauerin. Sie lassen sich Ernährungspläne von künstlicher Intelligenz erstellen; „Das hilft ihnen zumindest psychologisch – weil sie das Gefühl haben, selbst etwas tun zu können."

„Es gibt nicht den einen Ernährungstrick, sondern nur gesunde Ernährung", sagt Iris-Tatjana Kolassa, Leiterin der Abteilung klinische und biologische Psychologie an der Universität Ulm in Deutschland. Sie koordiniert den Forschungsverbund „HoPE", der untersucht, wie Ernährung, Darmmikrobiom, Immun- und Hormonsystem bei Endometriose zusammenspielen.

> „Besonders effektiv kann eine ketogene Ernährung sein."
>
> **Daniela Pfeifer,** Diätologin

„Wir wollen die Lebensqualität von Frauen, die an Endometriose leiden, entscheidend verbessern", sagt die Professorin. Aktuelle Studien gehen davon aus, dass die Darmbakterien bei Endometriosepatientinnen verändert sind.

Im Rahmen des Projekts analysieren Forschende die Ernährungstagebücher von 600 Frauen. Das Ziel: ein individualisiertes Ernährungskonzept für Betroffene zu entwickeln. „Noch stehen wir ganz am Anfang", sagt Kolassa. Einzelne Studien legen bereits nahe, dass entzündungshemmende, überwiegend pflanzenbasierte Kost eine positive Wirkung haben kann. Fruktose, Laktose, Histamin oder etwa Kreuzblütler stehen im Verdacht, die zyklischen Beschwerden zu verstärken, aber bislang sei wenig belegt. „Jeder Fall ist einzigartig", betont die Forscherin. Welche Ernährung sinnvoll ist, hängt unter anderem von genetischen Risikofaktoren, dem Lebensstil und dem individuellen Verlauf der Erkrankung ab.

Für die Salzburger Diätologin Daniela Pfeifer ist klar: Endometriosepatientinnen sollen auf antientzündliche Ernährung und ihren Hormonhaushalt achten. Sie empfiehlt Lebensmittel wie Sprossen, Keimlinge, Brokkoli, Fisch, Eier sowie hochwertiges Oliven- oder Kokosöl. Einen besonders guten Einfluss auf den Hormonhaushalt hätten Karotten: „Täglich ein bis zwei geraspelte Karotten mit Salz und Olivenöl binden im Darm überschüssige Östrogene", erklärt die Expertin und Autorin. Denn Endometriose gehe oft mit einer Östrogendominanz einher.

Verzichtet werden sollte hingegen auf Zucker, Alkohol, Omega-6-lastige Öle wie Sonnenblumen- oder Rapsöl sowie stark verarbeitete Produkte. „Es macht einen Unterschied, ob ich Extrawurst oder Bauernspeck esse", sagt Pfeifer. Auch Soja sei wegen seiner hormonellen Wirkung nur in moderaten Mengen empfehlenswert, wobei fermentierte Produkte wie Tofu besser verträglich seien.

Besonders effektiv sei eine ketogene Ernährung mit einem geringen Kohlenhydratanteil, hohem Fettanteil und einer moderaten Menge an Proteinen. „Frauen berichten, dass sie von Zyklus zu Zyklus leistungsfähiger sind", sagt Pfeifer, außerdem hätten sie weniger Schmerzen, wenn sie sich ketogen ernährten. Auch Low-Carb-Ernährung könnte hilfreich sein, besonders um den Insulinspiegel zu stabilisieren. Von einer Ernährungsumstellung in Eigenregie rät die Diätologin jedoch ab, da es ohne fachliche Beratung leicht zu Mangelerscheinungen kommen könnte.

Auch wenn Ernährungspläne von KI-Tools wie ChatGPT inzwischen brauchbare Ergebnisse lieferten, ersetzten sie aber keine Beratung. „Das nötige Fachwissen, um die richtigen Fragen zu stellen und die Antworten richtig einzuordnen, haben Laien in der Regel nicht", warnt sie. ChatGPT könne ein Impulsgeber sein, mehr aber auch nicht.

Masern: Ärzte warnen vor Komplikationen

Insbesondere Säuglinge und Kleinkinder sind betroffen, heißt es.

WIEN. Dass das Durchmachen von Krankheiten, die man durch Impfungen vermeiden kann, oft schwere Komplikationen nach sich zieht, davor warnt die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ). Ein Beispiel sind die Masern. „Fast ein Drittel der Erkrankten hat mit Folgen zu rechnen – speziell Säuglinge und Kleinkinder, über 20-Jährige sowie abwehrgeschwächte Personen", sagt Hans Jürgen Dornbusch, Leiter der Impfkommission der ÖGKJ. Zu den Komplikationen, die bei 20 bis 30 Prozent der Erkrankten auftreten, gehören schwere Mittelohrentzündungen, Durchfälle, Lungenentzündungen, eine langanhaltende Immunschwäche sowie Gehirnhautentzündungen mit häufigen Folgeschäden. Eine solche Entzündung kann auch Monate nach den Masern als Masern-Einschlusskörperchen-Enzephalitis oder Jahre nach der Genesung als subakute sklerosierende Panenzephalitis (SSPE) auftreten. Dornbusch: „Letztere entwickelt sich sieben bis zehn Jahre nach einer Maserninfektion, endet immer tödlich und tritt umso häufiger auf, je jünger das Kind zum Zeitpunkt der Masern war." SN

Dem Ökosystem geht es schlecht

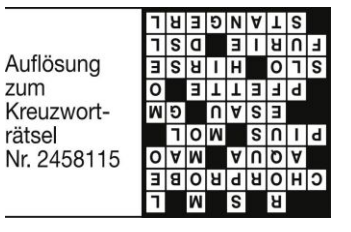
WIEN. Der Druck, den der Mensch mit seiner Landnutzung auf die Ökosysteme ausübt, übersteigt laut einer neuen Analyse von Forschenden auf rund 60 Prozent der Fläche der Erde einen kritischen Wert. Das ist das Fazit des von deutschen und österreichischen Forschenden publizierten Artikels im Fachjournal „One Earth". Vor allem in Europa ging es ab dem Jahr 1600 bergab, ab 1900 beschleunigte sich der Prozess stark, schreibt das Team, dem Fachleute der Universität für Bodenkultur in Wien angehören. SN, APA

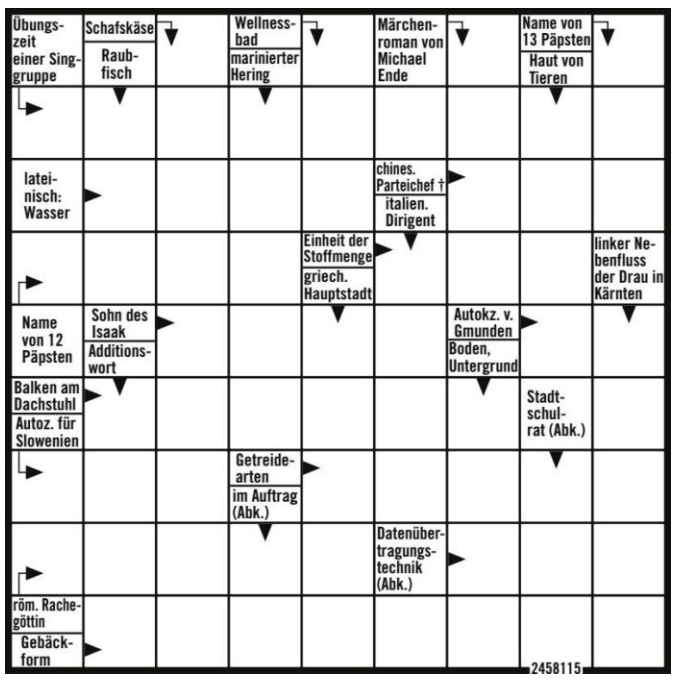
1765: Nach dem plötzlichen Tod von Kaiser Franz I. Stephan wird sein ältester Sohn Joseph II. Nachfolger im Reich und Mitregent Maria Theresias in Österreich.
1830: In Schönbrunn kommt der spätere Kaiser Franz Joseph zur Welt. Er ist der älteste der vier Söhne von Erzherzog Franz Karl und der bayerischen Prinzessin Sophie. (1848 besteigt er nach der Abdankung seines Onkels Ferdinand I. den Thron.)
1855: Zwischen Österreich und dem Heiligen Stuhl wird ein Konkordat unterzeichnet, das der Kirche u. a. die Ehegerichtsbarkeit zuspricht.
1915: Die Briten nehmen Verhandlungen mit Großscherif Hussein von Mekka auf, um diesen zum Kriegseintritt gegen die Türken zu bewegen. Das Haschemiten-Oberhaupt verlangt als Gegenleistung die Anerkennung seiner Souveränität über alle arabischen Länder mit Ausnahme von Aden.
1930: Blutiger Zusammenstoß zwischen Heimwehr und Schutzbund in St. Lorenzen im Mürztal: Drei Tote und mehr als 200 Verletzte.
1945: US-General MacArthur fordert nach der Kapitulation Japans die alliierten Kommandeure auf, die Kampfhandlungen einzustellen.
1960: In den USA kommt die erste Antibabypille auf den Markt: Das Erzeugnis der Pharmafirma G. D. Searle führt den Namen „Enovid".

TAGESSPIEGEL
18. August

Geburtstage: Ludwig Fischer, dt. Bass-Sänger (1745–1825); Antonio Salieri, ital. Komponist (1750–1825); Franz Joseph I., Kaiser von Österreich (1830–1916); Peter Kreuder, dt. Komponist (1905–1981); Shelley Winters, US-Filmschauspielerin (1920–2006) Malcolm-Jamal Warner, US-Schauspieler (1970–2025).
Todestage: Franz I. Stephan, röm.-dt. Kaiser (1708–1765); John Pendleton Kennedy, US-Schriftsteller (1795–1870); Honoré de Balzac, frz. Schriftsteller (1799–1850); Josef Neugebauer, öst. Maler und Komponist (1818–1895); Johann Lamprecht, öst. Priester und Historiker (1816–1895); Cesare Romiti, ital. Manager, ehem. Fiat-Chef (1923–2020).
Namenstage: Claudia, Helene, Rainald, Paula, Beatrix, Firmin, Johannes.

Auflösung zum Kreuzworträtsel Nr. 2458115





Salzburger Nachrichten **Gründer:** Dr. G. A. Canaval † und KR Max Dasch † | **Medieninhaber:** Salzburger Nachrichten Medien GmbH & Co. KG | **Herausgeber:** Mag. (FH) Maximilian Dasch, Dr. Max Dasch † **Geschäftsführung:** Mag. (FH) Maximilian Dasch, Mag. Martin Hagenstein MAS | **Chefredakteurin:** Mag.ª Karin Zauner | **Stellvertretende Chefredakteure und Chefin vom Dienst:** Mag.ª (FH) Anja Kröll. **Chef vom Dienst:** Mag. Thomas Hofbauer. Sämtliche in 5021 Salzburg, Karolingerstraße 40, Tel.: +43662/8373-0, Fax: +43662/8373-399, E-Mail: redaktion@sn.at | **Wiener Redaktion:** 1010 Wien, Seilerstätte 11, Tel.: +431/53153-0, Fax: +431/53153-824. | **Anzeigenannahme, Kleinanzeigen:** Tel.: +43662/8373-222, E-Mail: kleinanzeigen@sn.at | **Raumanzeigen:** Tel.: +43662/8373-221, E-Mail: mediaservice@sn.at; Derzeit gilt der Anzeigentarif Nr. 76 vom 1. Jänner 2025. | **Kundenservice / Abonnement:** Tel.: +43662/8373-222, E-Mail: service@sn.at | **Abonnementpreise Inland:** Monatlich € 52,90 / Jahresvorauszahlung € 610,80, Ermäßigtes Abonnement für Studentinnen und Studenten (gegen Vorlage Inskriptionsbestätigung) sowie Pensionistinnen und Pensionisten (Ausgleichszulagenbezieherinnen und -bezieher) monatlich € 42,90. Bezug über Trafik monatlich € 50,90. Einzelverkauf Mo., Di., Mi. und Fr. € 3,80, Do. € 4,20, Sa. € 4,20. Die Abonnement- und Einzelverkaufspreise beinhalten 10% MwSt. Die Kündigung eines Abonnements muss schriftlich zum Monatsletzten unter Einhaltung einer einmonatigen Kündigungsfrist erfolgen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen. | Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. | **Hersteller:** Druck Zentrum Salzburg Betriebsgesellschaft m. b. H., 5020 Salzburg, Karolingerstraße 38, Art Copyright Bildrecht GmbH Wien, Partner des Systems „Presse-Dokumentations-Nutzung" (PDN).