

B+ «EndoMarch»: Mara Marti (25) über ihr unheilbares Leiden

«Dank Ernährung habe ich die Endometriose unter Kontrolle»

Die EndoMarch-Bewegung stärkt im März das Bewusstsein für Endometriose. Mara Marti (25) aus Luzern bekämpft die schmerzhaften Symptome durch eine Ernährungsumstellung. Sie erzählt vom langen Weg zur Diagnose, und womit sie den grössten Effekt erzielt.

Publiziert: 27.03.2025 um 15:03 Uhr

B+ DARUM GEHTS

Mehr anzeigen



Jana Giger und Thomas Meier

«Ich war fest davon überzeugt, dass etwas nicht stimmte», sagt Mara Marti. Die 25-jährige Psychologiestudentin aus Luzern litt seit ihrer ersten Periode an starken Bauchkrämpfen, Zwischenblutungen, Kopf- und Rückenschmerzen. Ihr wurde an den Tagen rund um die Periode oft schwindelig, manchmal musste sie erbrechen. Sie beharrte deshalb auf einer Ultraschalluntersuchung, als sie im April vor einem Jahr zum wiederholten Mal bei der Frauenärztin war.

Diese hielt ihre Schmerzen für gewöhnliche Zyklusbeschwerden und glaubte nicht, dass sie etwas Auffälliges finden würde. Doch als die Ärztin den Unterleib der jungen Frau untersucht, entdeckt sie eine sechs Zentimeter grosse Eierstockzyste, die auf Endometriose hindeutet. «Ich war froh, endlich Gewissheit zu haben, aber es hat mich extrem frustriert, dass ich so lange nicht ernst genommen wurde», sagt Mara Marti.

Endometriose ist nicht heilbar

Da die Zyste sehr schnell wuchs, wurde die Studentin einen Monat später mittels Bauchspiegelung – auch Laparoskopie genannt – operiert. Damit kann Endometriose diagnostiziert und behandelt werden. Weitere Therapien sind Physiotherapie, Osteopathie, Yoga oder eine Ernährungsumstellung. Auch die Antibabypille kann manchen Frauen helfen. Heilbar ist die Krankheit bisher nicht.

Das heisst, die Wucherungen können zurückkommen. Im März findet jeweils der EndoMarch statt – eine internationale Kampagne, die mit verschiedenen Aktionen auf die Krankheit aufmerksam macht. Vor über zehn Jahren in den USA ins Leben gerufen, nehmen inzwischen Organisationen aus vielen Ländern daran teil, auch aus der Schweiz.

Starke Schmerzen, lange Blutungen

Fachpersonen gehen davon aus, dass rund zehn Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter an Endometriose leiden. Von Endometriose spricht man, wenn sich das Gewebe der Gebärmutter Schleimhaut auch ausserhalb der Gebärmutter ansiedelt. Nicht nur der Beckenbereich kann betroffen sein, sondern auch Organe wie der Darm, die Blase oder

Anstatt die Antibabypille zu nehmen, wie es ihr die Frauenärztin damals empfohlen hatte, entschied sich Mara Marti, noch mehr als bisher auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Sie griff vermehrt zu frischem Gemüse, Früchten und unverarbeiteten Lebensmitteln. Fleisch isst sie schon lange nicht mehr, auf Milchprodukte verzichtet sie grösstenteils, seit sie ungefähr 18 ist.



Die Studentin achtet darauf, drei sättigende Mahlzeiten pro Tag zu essen.

Foto: Thomas Meier

Mara Marti sagt: «Ich war motiviert, mich mit meinem Körper auseinanderzusetzen.» Gespräche mit einer Spezialistin im Luzerner Kantonsspital und anderen Frauen in der Endometriose-Selbsthilfegruppe hätten sie darin bestärkt. Den grössten Effekt habe die Studentin gespürt, als sie aufhörte, glutenhaltige Produkte zu essen. «Es war völlig neu für mich, als ich nach zwei Monaten ohne Gluten nur noch einen Tag lang Schmerzen hatte während der Periode. Ich war ich so glücklich.»

Den Blutzuckerspiegel stabil halten

Taktiken, die dafür sorgen, dass der Blutzuckerspiegel konstant bleibt, würden ihr ebenfalls helfen. Mara Marti achtet deshalb darauf, drei Mahlzeiten pro Tag zu essen, vor dem Mittag-

oder Abendessen etwas Gemüse zu snacken und nach dem Essen einen Spaziergang zu machen. Jetzt, knapp ein Jahr nach der Diagnose, gehe es ihr deutlich besser, sagt sie. «Dank der Ernährungsumstellung gewann ich Kontrolle über meine Endometriose.»

Sie habe mehr Energie und liege nicht mehr alle paar Tage mit Bauchschmerzen im Bett. Zudem sei sie weniger auf Schmerzmittel angewiesen. Normalerweise musste sie während der Periode täglich zwei bis drei Tabletten einnehmen. Inzwischen reiche eine Tablette am ersten Tag des Zyklus aus, wenn die Schmerzen am stärksten seien.

«Es gibt nicht die eine Endometriose-Diät»

Welches sind die wichtigsten Aspekte der Ernährung bei Endometriose?

«Es gibt nicht die eine Endometriose-Diät, dazu wissen wir noch zu wenig», sagt Vanessa Brand (28), BSc Ernährungsberaterin vom Ernährungszentrum Zürich. Die Basis sei immer eine gesunde und ausgewogene Ernährung. «Zusätzlich können Betroffene darauf achten, antientzündlich zu essen, da Endometriose eine Krankheit ist, die mit chronischer Entzündung



Jana Sprunger

einhergeht.» Gemüse und Früchte seien dabei essenziell, da sie reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen sind. Diese wirken sich positiv auf das Immunsystem aus und lindern Entzündungen. Auch Gewürze wie Kurkuma, Ingwer oder Zimt haben antientzündliche Eigenschaften.

Ausreichend Protein zu essen, sei bei Endometriose ebenfalls wichtig, so Brand. «Am besten ist ein Mix aus tierischem und pflanzlichem Eiweiss, wie beispielsweise fettarmen Milchprodukten, Fisch, Hülsenfrüchten, Tofu und Lupinenschrot.» Beim Konsum von Kohlenhydraten sei es hilfreich, Vollkornprodukte zu wählen, um den Blutzuckerspiegel möglichst konstant zu halten. Was bei einer antientzündlichen Ernährung auch nicht fehlen darf, sind gesunde Fette wie Omega-3-Fettsäuren.

Gemäss Brand erzielen manche Frauen auch durch eine histaminarme Ernährung Erfolge bei der Schmerzlinderung. Anderen hilft eine FODMAP-Diät, um die Verdauungsbeschwerden zu reduzieren. Die Expertin empfiehlt, eine Ernährungsumstellung immer unter professioneller Begleitung vorzunehmen.

Gibt es Lebensmittel, die sich bei Endometriose als nachteilig erweisen?

«Einzelne Untersuchungen zeigen tatsächlich, dass bestimmte Lebensmittel einen negativen Effekt haben können auf die Krankheit», sagt Brand. Dazu gehören industriell verarbeitete Produkte, da sie oftmals schlechte Fette und versteckten Zucker enthalten. Eher nachteilig sei auch, wenn man mehrmals pro Woche oder noch öfter Wurstwaren und andere verarbeitete Fleischprodukte esse. Grosse Mengen an Sonnenblumenöl, Margarine und Süssgetränken sind ebenfalls nicht förderlich.

Wie können betroffene Frauen eine geeignete Ernährungsberaterin oder einen geeigneten Ernährungsberater finden?

«Ich empfehle betroffenen Frauen, direkt bei der Gynäkologin oder dem Gynäkologen nachzufragen, da viele mit Ernährungsberatungen zusammenarbeiten», sagt die Expertin. Wenn das keine Hilfe sei, könnten sich Frauen auch an ein Endometriose-Zentrum wenden oder bei der schweizerischen Endometriose-Vereinigung Endo-Help nachfragen. «Wenn man selbst jemanden online sucht, ist es wichtig, darauf zu achten, dass es eine Fachperson ist, die einen Bachelorabschluss hat. Dann kennt sie sich schulmedizinisch aus.» Idealerweise sollte sie auf chronisch entzündliche Erkrankungen oder direkt auf Endometriose spezialisiert sein.

Wie läuft eine Ernährungsberatung bei Endometriose ab?

«Bei uns startet sie mit einer detaillierten Erfassung der Beschwerden und dem Zusammenhang der Schmerzen und des Zyklus», sagt Brand. «Ausserdem klären wir Fragen zu den aktuellen Lebensumständen: Wie viele Ressourcen hat die Patientin, um etwas anzupassen? Was erhofft sich sie sich von einer Ernährungsumstellung?» Manche Frauen haben das Ziel, Schmerzen zu reduzieren, und andere wollen eher die Verdauungsbeschwerden lindern. Mit einem Beschwerdeprotokoll lässt sich gemäss Expertin herausfinden, wann die Patientin was isst, wann die Beschwerden auftreten und wie die Zusammenhänge sind. Danach könne man basierend darauf erste Anpassungen in der Ernährung vornehmen und immer wieder evaluieren, ob diese zum Ziel führen.

Balance zwischen Genuss und Gesundheit

Das Schwierigste seit der Ernährungsumstellung sei die fehlende Spontaneität, sagt die Studentin. «Ich war kürzlich mit einer Kollegin in Paris und wir haben eine Weile gebraucht, um ein Restaurant zu finden, das etwas anderes serviert als Pizza, Pasta oder Fleisch.» Aber sie sei froh, in dieser Hinsicht ein positiv eingestellter Mensch zu sein. «Was sind schon zehn Minuten von einem Paris-Aufenthalt?» Gleichzeitig will sie motiviert bleiben, von strikten Verboten halte sie nichts.

«Klar, wenn ich es schaffen würde, gar keinen Zucker mehr zu essen, würden die Schmerzen sicher noch mehr nachlassen. Aber dafür liebe ich Schokolade einfach zu sehr.» Für Mara Marti steht fest: Auch wenn Endometriose nicht heilbar ist, kann sie mit einer gesunden Lebensweise viel dazu beitragen, sich besser zu fühlen – und das gibt ihr Kraft.

B HAST DU NOCH FRAGEN?

Beta

Wie viele Frauen in der Schweiz denken über einen Stellenwechsel nach, weil sie in den Wechseljahren nicht genügend Unterstützung erhalten? ✨

Welche Krankheit hat die Autorin Rebecca Yarros, die sie in ihrer Romanreihe «Flammengeküsst» verarbeitet? ✨

