



Foto: unsplash

ZELLVERÄNDERUNGEN AM MUTTERMUND



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



INHALT

PAP-Abstrich - was bedeutet das überhaupt?	3
Wie kommt es zu diesen Zellveränderungen am Muttermund?	4
Welche begünstigenden Faktoren für Zellveränderungen am Muttermund könnten Auslöser für den PAP 2 Befund gewesen sein?	5
In der Homöopathie wird ganzheitlich therapiert:	6
Zur Unterstützung von innen bieten sich heilende Kräutertee-Mischungen an.	7
Auch die Gemmotherapie wirkt mit ihren Knospenextrakten.....	9
Auch und ganz besonders über die Ernährung gibt es gute Möglichkeiten	10
Wonach sehnt sich Ihr Körper?	13
Fühlen Sie sich glücklich und geborgen in Ihrer Partnerschaft?	14



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



PAP-ABSTRICH - WAS BEDEUTET DAS ÜBERHAUPT?

Eigentlich fühlen Sie sich wohl. Vielleicht war es in letzter Zeit etwas zu viel Stress. Es gab nicht wirklich genügend Auszeit um zur Ruhe zu kommen. Vielleicht waren Sie öfter erkältet, haben gemerkt, dass Ihr Immunsystem nicht so ganz auf der Höhe ist.

Nun steht **der regelmäßige Krebsvorsorgetermin bei Deiner Gynäkologin/Gynäkologen** an. Wie bei jeder Vorsorgeuntersuchung macht sie mit einem langen Wattestäbchen oder einem Bürstchen einen Abstrich von dem zarten Gewebe rund um den Muttermund. Im Labor werden die abgestrichenen Zellen auf Veränderungen untersucht. **Etwaige Zellveränderungen am Muttermund – sie werden auch Dysplasien genannt –** sind nicht zu spüren und machen keine Beschwerden, deshalb sind routinemäßige Krebsvorsorgeuntersuchungen auch so wichtig.

Nach einigen Tagen bekommen Sie, das ist neu für Sie, einen Anruf aus der Frauenarztpraxis. **Man teilt Ihnen mit, dass "etwas nicht stimmt", der PAP-Wert des Abstriches ist auffällig.** Man vereinbart einen Besprechungstermin, bei dem Sie erfahren, dass der PAP-Wert bei 2 liegt. Es liegen also leichte Veränderungen vor, die man in ca. 6 Monaten wieder kontrollieren sollte. **Diese Zeit, bis zur Nachkontrolle, ist meiner Meinung nach sehr wichtig, um sich zum Einen bewusst zu machen, WARUM sich diese veränderten Zellen gebildet haben. Zum anderen kann diese Zeit genutzt werden, um Ihr Immunsystem durch eine naturheilkundliche, ganzheitliche Behandlung zu stärken.** Leider wird von den meisten Schulmedizinern nicht auf diese Möglichkeiten hingewiesen, was ich sehr bedauerlich finde, da wertvolle Zeit ungenutzt vergeht.

Aber WAS ist denn hier genau los?



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



WIE KOMMT ES ZU DIESEN ZELLVERÄNDERUNGEN AM MUTTERMUND?

Es gibt mehrere begünstigende Faktoren, u.a.

- wiederkehrende oder auch chronische Infektionen durch Viren, Bakterien oder Pilze. Hierzu gehört auch der Papillomavirus (HPV).
- durch Hormoneinnahmen wie durch die Pille, Hormonspirale usw.
- durch die Spirale, denn der in die Vagina hängende Faden kann das zarte Gewebe reizen
- andauernder Stress schwächt das Immunsystem und kann Dysplasien fördern
- mangelnde Hygiene des Mannes¹ kann ein Auslöser sein. So weiß man übrigens, dass Gebärmutterhalskrebs bei Nonnen, sowie bei Frauen beschnittener Männer, auffallend seltener vorkommt.

Auch psychische Faktoren können Dysplasien begünstigen und sollten unbedingt Beachtung finden. Die Erkrankung am Gebärmutterhals spielt sich an unserer intimsten Stelle, der Grenze zwischen unserem INNEREN und dem AUSSEN ab. Wir sollten uns fragen, wie wir mit der Wahrung unserer persönlichen Grenzen umgehen. **Nicht nur, wenn es um Sexualität geht**, sondern in allen Bereichen, z.B. im Umgang mit Verpflichtungen und Freiräumen, mit Geben und Nehmen.

¹ Spermien und Spermienzerfallsprodukte usw. lagern sich unter der Vorhaut an und wirken sich negativ auf das empfindliche Gewebe am Muttermund/Gebärmutterhals aus. Leider gibt es immer noch sehr viele Männer, die trotz regelmäßiger Dusche, ihren Intimbereich beim Einseifen vergessen. Kondome können uns Frauen schützen und sollten bei einem auffälligen PAP-Wert, vorsorglich zum Einsatz kommen.



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



Der griechische Arzt Papanikolaou hat die Untersuchungsmethode des Abstriches entdeckt und nach ihm benennt man den Schweregrad der jeweiligen Zellveränderung des Muttermundes, den PAP-Wert.

So sehen die Einteilungen aus:

- PAP 1 - Normalbefund
- PAP 2 - entzündliche Veränderungen
- PAP 3 - unklarer Befund, auffällige nicht einschätzbare Veränderungen
- PAP 3d - leichte bis mittelgradige Dysplasie (eventuell Präkanzerös)
- PAP 4a - schwere Dysplasie, Verdacht auf carcinoma in situ (oberflächlicher noch auf Schleimhaut begrenzter Krebs)
- PAP 4b - Carcinoma in situ - Zellen eines invasiven Carcinoms nicht auszuschließen
- PAP 5 - Zellen eines malignem Tumores wurden gefunden

Spätestens nach einem PAP 3d Befund wird das Zellgewebe, nach einem erneuten Abstrich, außerdem noch auf Papillomaviren untersucht. Die meisten Ärzte empfehlen ab einem PAP 3d Befund eine Konisation des Muttermundes.

Das bedeutet, dass der erkrankte Bereich rund um den Muttermund, kegelförmig herausgeschnitten wird. Meist wird das heute schon ambulant vorgenommen.

WELCHE BEGÜNSTIGENDEN FAKTOREN FÜR ZELLVERÄNDERUNGEN AM MUTTERMUND KÖNNTEN AUSLÖSER FÜR DEN PAP 2 BEFUND GEWESEN SEIN?

Stellen Sie sich vor wie die erkrankten, kaum noch vitalen Zellen, an Ihrem Muttermund mit viel zu wenig Sauerstoff versorgt werden. **Ihr Immunsystem ist geschwächt und schafft es deshalb nicht, die veränderten Zellen zu eliminieren.**



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



*Naturmedizin und Homöopathie mit Globuli und pflanzlichen Wirkstoffen.
Foto: PhotoSG/Fotolia*

Es macht hier richtig viel Sinn, mit einer homöopathischen Behandlung zu beginnen.

IN DER HOMÖOPATHIE WIRD GANZHEITLICH THERAPIERT:

körperliche, geistige und seelische Symptome werden berücksichtigt, um Ihr System auszubalancieren, Ihr Immunsystem und Ihre Selbstheilungskraft zu stärken.

Zusätzlich finden wir in der Phytotherapie einige sehr effektive Maßnahmen, um die Zellen und das komplette Gewebe rund um Muttermund, Gebärmutterhals, sowie Ihr Scheidenmilieu gesund und abwehrstark zu halten.



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



Niauli-Zäpfchen: in 2 gr. Gießformen kommen 20 gr. Hartfett und 0,4 gr. ätherisches Niauli-Öl.
Foto: g215/fotolia

Zur lokalen Behandlung gibt es z.B. regenerierende Scheidenzäpfchen mit Niauli (antiseptisch), Vitamin D, Rose, Frauenmantel oder Kolloidalem Silber. Diese Zäpfchen wirken nicht nur regenerierend, sondern auch entzündungswidrig, antiviral und stärkend. Man kann diese Zäpfchen in der Apotheke bestellen oder herstellen lassen, aber auch relativ einfach selbst gießen.

ZUR UNTERSTÜTZUNG VON INNEN BIETEN SICH HEILENDE KRÄUTERTEEMISCHUNGEN AN.

Eine Mischung gegen Zellveränderungen am Muttermund/Dysplasien kann man sich in der Apotheke mischen lassen:



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



- 30 g Frauenmantelkraut
- 20 g. Hohlzahnkraut
- 20 g Klettenlabkraut
- 15 g Engelwurzwurzel
- 15 g Ringelblumenblüten



Tee Schafgarbe - Foto: LianeM/Fotolia

Die Gynäkologin Heide Fischer beschreibt in Ihrem "Frauenheilbuch" eine weitere Kräutertee-Mischung speziell gegen Dysplasien:

- 25 g Frauenmantelkraut
- 15 g Taubnesselblüten
- 15 g Schöllkraut
- 30 g Ackerschachtelhalm
- 25 g Schafgarbenkraut

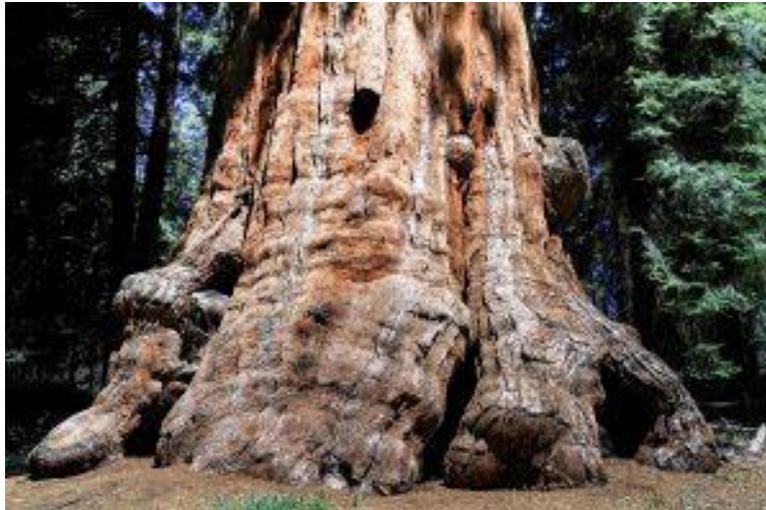
Egal für welche Mischung man sich entscheidet, man sollte 6 Wochen lang 3 mal täglich 1 Tasse davon trinken. Zum Aufbrühen des Tees, bitte 1 Teelöffel pro Tasse nehmen. Beide Teemischungen kann man sich in der Apotheke mischen lassen.



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



Mammutbaum in der Gemmotherapie. Foto: pixabay

AUCH DIE **GEMMOTHERAPIE** WIRKT MIT IHREN KNOSPENEXTRAKTEN

wie eine pflanzliche Frischzellentherapie auf unser Immunsystem. So wirkt z.B. das Gemmoextrakt aus dem **Mammutbaum ausgleichend bei Stress und Überlastung**, sowie leicht tonisierend auf die Unterleibsorgane. Aber auch die Himbeere, Preiselbeere, Eiche oder Johannisbeere, könnten passende Gemmotherapeutika für Sie sein.

Besprechen Sie die naturheilkundliche Behandlung mit Ihrer Frauenärztin oder Heilpraktikerin. Sie können gezielt beraten und wissen, welche Maßnahmen für Sie am passendsten sind.

Vielleicht haben Sie inzwischen erkannt, dass der Stress in den letzten Monaten einfach zu viel war? Manchmal lassen sich nur schwer äußere Gegebenheiten verändern, z.B. der Stress im Job. Dann kann man aber versuchen, durch ausreichende Pausen, Bewegung und Aufenthalt in der Natur und mithilfe der monatlichen [Mondhüttenzeit](#) einen gesunden Ausgleich zu schaffen.



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



Vielleicht aber sollten Sie auch Ihre **Verhütungsmethoden überdenken und Wege ohne Hormone und Spirale** finden? Lassen Sie sich beraten. Gute Informationen findet man z.B. auch bei Doc Dodo.

Haben Sie wechselnde Sexualpartner, oder lässt das Hygienedenken Ihres Partners zu wünschen übrig? **Verwenden Sie Kondome beim Sex, um sich zu schützen und sprechen Sie Ihren Partner auf Hygienemaßnahmen an.** Es geht hier immerhin um Ihre Gesundheit.

VIELLEICHT HABEN SIE NUN SCHON EINE GEWISSE AHNUNG BEKOMMEN, WARUM IHR PAP-ABSTRICH NICHT SO GANZ IN ORDNUNG WAR?

Und haben bereits einige passende Möglichkeiten wählen können, um Ihr Immunsystem mit naturheilkundlicher Unterstützung zu stärken?

AUCH UND GANZ BESONDERS ÜBER DIE ERNÄHRUNG GIBT ES GUTE MÖGLICHKEITEN

damit Sie sich rundum wohlfühlen und was dazu beitragen kann, dass Ihr PAP-Abstrich bei der nächsten Kontrolle wieder völlig unauffällig sein wird. Es gibt in der Ernährungslehre sehr viele unterschiedliche Ansätze und eigentlich bin ich dafür, dass jede Patientin die für SIE beste Ernährungsmöglichkeit, selbst und individuell herausfindet.

Dazu können Sie sich in den folgenden Wochen genau beobachten. Am besten machen Sie sich eine zweiseitige Liste. Die linke Spalte bekommt ein dickes + und die rechte Seite ein dickes - Zeichen als Überschrift.



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



+ damit fühle ich mich wohl	- das schwächt mich

Nun finden Sie nach jeder Mahlzeit heraus, ob Sie sich mit dieser Mahlzeit wohlfühlen, ob Sie sich stark und genährt fühlen, oder eher schlapp, müde und aufgebläht. Entsprechend tragen Sie die Nahrungsmittel in Ihre Liste ein: unter dem + Zeichen alles was Ihnen gut tut und unter dem - Zeichen alles was eher nicht so wohltuend empfunden wird.

Insgesamt sollten Sie aber Ihre Ernährung durch vollwertige, basische, biologische Frischkost umstellen. Also viel Gemüse, Salat und Obst, Getreide und nur wenig Wurst und Fleisch. **Stellen Sie sich vor, dass im Gewebe um Deinen Muttermund die Sauerstoffzufuhr verbessert werden soll** und das schafft man nicht mit Fastfood und Konservenessen.



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



Foto: exclusive-design/fotolia

Verwenden Sie zum Essen nur hochwertige, kaltgepresste Öle, wie z.B. Leinöl (muss im Kühlschrank stehen, da es sehr schnell ranzig wird, am besten nur in kleinen Flaschen kaufen) oder Nachtkerzenöl. Zum Frühstück ist für viele Frauen ein Frischkornmüsli oder auch die Quark-Leinöl-Creme nach Budwig ideal.

Auch grüne Smoothies sind gesunde Energiebringer, in die man auch prima wertvolle Öle mischen kann. Die Forscherin Johanna Budwig erkannte schon vor langer Zeit, dass essentielle Fettsäuren sehr gesund sind und u.a. auch bei Krebserkrankungen unterstützend wirken. In ihrem Buch „Öl-Eiweiß-Kost“ beschreibt sie das genau.

LEINSAMEN SOLLTE IMMER FRISCH GESCHROTET VERWENDET WERDEN. WENN DIR DIE ANSCHAFFUNG EINER GETREIDEMÜHLE ZU KOSTSPIELIG IST, GIBT ES AUCH DIE MÖGLICHKEIT AUF „LINOMEL“ AUSZUWEICHEN. DAS BEKOMMST DU IM REFORMHAUS ODER BIOMARKT UND ES HANDELT SICH HIER UM FRISCH GESCHROTETEN LEINSAMEN, DER MIT EINER HAUCHDÜNNEN SCHICHT HONIG UMHÜLLT IST, UM VOR OXIDATION ZU SCHÜTZEN.



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



Falls Ihnen die Ernährungsumstellung schwer fällt, finden Sie vielleicht auch den richtigen Zeitpunkt für eine Heilfastenwoche nach Buchinger oder eine vegane Detoxkur. Danach ernährt man sich automatisch gesünder und bewusster, die Umstellung fällt leichter. Besprechen Sie das am besten mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.

WONACH SEHNT SICH IHR KÖRPER?



Foto: pixabay



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



Ihr Körper funktioniert auf wundervolle Art und Weise. Wenn Sie sich nicht richtig um sich kümmern, Probleme haben oder irgendwo in Ihnen Konflikte gären, dann meldet er sich mit den unterschiedlichsten Symptomen, Schmerzen oder Krankheiten. **Es fällt uns allen nur meistens sehr schwer, diese Körper-Signale zu verstehen und gesunde Lösungen dafür zu finden.**

- Was glauben Sie, wonach sich Ihr Körper sehnt?
- Warum hat er Ihnen, wie in unserem Fall hier, eine Warnung in Form eines auffälligen PAP-Abstriches geschickt?

FÜHLEN SIE SICH GLÜCKLICH UND GEBORGEN IN IHRER PARTNERSCHAFT?

Wie sieht Ihr Umgang mit Sexualität aus - wahren Sie hier Ihre Grenzen, sagen Sie was Sie mögen und was nicht?

SCHAFFEN SIE ES RECHTZEITIG NEIN ZU SAGEN, WENN SIE SICH BEIM SEX NICHT GUT FÜHLEN?



Foto: curto/fotolia



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de



Schenken Sie sich selbst und Ihrem Schoß täglich, liebevolle Aufmerksamkeit indem Sie Ihr eigenes Heilritual finden. Das können z.B. Heilende Visualisierungen, Meditationen, Übungen aus der Schreibwerkstatt, oder einfach nur bewusstes Handauflegen sein.

Oder regelmäßige Waldspaziergänge, oder auch Tanzen, Singen...

Finden Sie "Ihr DING", das was Ihnen wirklich richtig gut tut. Und nehmen Sie 1 x monatlich Ihren Mondhüttentag (www.mondhuette.de), um gesund und vital zu bleiben! Was man ansonsten noch gesundheitlich abklären sollte, z.B. eine Amalgamsanierung, Störfeldsuche, Reibeseitzbad usw. sollten Sie mit Ihrer Heilpraktikerin oder Gynäkologin abklären.



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82



E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de