

Liebe Frauen,

ich möchte euch erzählen, wie ich meine **Vulvodynie** geheilt habe.

Als ich meine Diagnose „Vulvodynie“ genannt bekam, recherchierte ich erstmal im Netz und fand keine einzige „**Erfolgsgeschichte**“. Das war für mich sehr deprimierend. Ich befürchtete, dass ich nie wieder gesund sein würde.

Daher habe ich mit jetzt Zeit genommen - für alle, denen es gerade so geht, wie mir damals - und berichte euch von meinem Weg mit der Krankheit.

Ich habe bereits seit der Jugend immer wieder mit Pilzinfektionen zu tun gehabt, die jeweils lokal behandelt wurden. Da das häufige unangenehme Gefühl, Jucken etc. im Intimbereich auch sexuelle Unlust erzeugte, habe ich dann mit Mitte 20 eine Therapie gemacht. Dies war ein kleiner Zwischenerfolg und hat ein paar Jahre Besserung gebracht.

Doch dann traten die Infektionen wieder auf. Und was noch viel häufiger vorkam, war, dass ich mit Jucken, Brennen etc. zur Frauenärztin ging und sie nichts feststellen/sehen konnte. Das war extrem frustrierend und verunsichernd. Bilde ich mir das nur ein?

Die Beschwerden steigerten sich stetig: Von „ab und zu“, zu „immer häufiger“, bis es soweit war, dass ich täglich/ständig Schmerzen, Jucken und Brennen hatte. Inzwischen war auch etwas zu sehen. Die Haut im Intimbereich hatte feine Risse. Klar, dass das wehtut und jede Bewegung zur Qual wird.

Ich trug nur noch Kleider, da Hosen unerträglich waren. Trug nur Baumwollunterwäsche. Fuhr kein Fahrrad mehr. Schränkte meine sportlichen Aktivitäten ein und an Sex war nicht mehr zu denken. Manchmal war es so schlimm, dass sogar der zehninütige Fußweg zur Kita, um mein Kind abzugeben, eine Tortur war.

Zwei Jahre lang, quälte ich mich mit diesem Zustand. Ich probierte alle **Cremes und Salben** aus, die mir die Frauenärzte empfahlen (Pilzmittelvarianten, Bepanthen, Deumavan, Multigyn, Vagisan, Östrogen, Cortison, Kokosöl...). Sie halfen alle mehr oder weniger gut und vor allem nur kurzzeitig. Die Frauenärzte konnten mir irgendwie nicht so recht weiterhelfen. Ich fühlte mich auch nicht wirklich verstanden. „Na ja, die Haut ist halt etwas trocken.“

Dann entdeckte ich eine Heilpraktikerin, die auf Frauenheilkunde spezialisiert war. Bei ihr war ich dann 8 Monate in Behandlung. Ich setzte ihre Tipps um und veränderte meine **Ernährung**:

- kein (Brot-)Getreide aufgrund einer ATI-Sensitivität.
- kein Ei aufgrund des im Körper vorhandenen Epstein-Barr-Virus (Ei ist generell ein optimaler Nährboden für Viren – schon in kleinsten Mengen).
- keine Milchprodukte, da diese entzündungsfördernd sind.

Dazu habe täglich morgens - ½ Stunde vor dem Frühstück - frisch entsafteten Sellerie getrunken (1,5 Stauden) und 3 x täglich ein Getränk aus entsaftetem Ingwer, Zitronensaft und Honig. Zusammen sehr darmreinigend und entzündungshemmend.

Über diesen Weg habe ich mein **Immunsystem** wieder fit gemacht. Ich war vorher sehr häufig krank und ständig erschöpft. Schon nach 2 Wochen war ich energiegeladener wie selten zuvor.

Dazu cremte ich mit Manuka-Honig (vermischt mit einer neutralen Creme) und nutzte Döderlein-Kapseln für die Vaginalflora. Für den Energiefluss im gesamten System bekam ich auch Akupunkturbehandlungen.

Ich war sehr ausdauernd und geduldig. Es ging mir ab und zu besser, aber ganz verschwinden, wollten die Beschwerden auch nach Monaten konsequenter Einhaltung nicht. Als Ergänzung kam von der Heilpraktikerin die neue Diagnose: Duftstoffunverträglichkeit. Ich ließ also alle **Duftstoffe** weg. In Waschmittel, Seife, Duschgel, Shampoo, Cremes, Spülmittel... . Doch auch das brachte nicht den erwünschten Durchbruch.

Letztlich sagte sie mir, dass ihre Möglichkeiten erschöpft sind und ich nochmal zur Frauenärztin gehen sollte, um abzuklären, ob es sich nicht doch um die Krankheit „**Lichen Sclerosus**“ handelte.

Ich war verzweifelt, weil ich so viel getan hatte. Ja, es ging mir an allen Körperstellen gesundheitlich so gut wie noch nie, aber das eigentliche Problem hatte sich nicht geändert. Dazu kam auch noch der Beziehungsfrust, der sich durch die monate-/jahrelange Enthaltensamkeit einstellte.

Ich ging also wieder zur Frauenärztin, die sicher war, dass ein kein Lichen Sclerosus ist und mich zum Reformhaus schickte, um eine duftstofffreie Creme für den Intimbereich zu kaufen. „Die Haut sei ja so trocken wie Pergament.“

Ich erklärte, dass ich gerne die **Ursache** für mein Problem wüsste und nicht nur am Symptom herumdoktern möchte. Doch sie sagte, wenn ich danach suchen würde, machte ich mich kaputt. Und übrigens hätte ihre Schwester ja auch so trockene Haut an den Händen. Schon jahrzehntelang. Ich müsse mich halt damit abfinden. Das war für mich jedoch keine Option!

Und sonst sollte ich mal zum **Hautarzt** gehen. Prinzipiell hätte ich das auch getan, aber ich hatte in dem vorangegangenen Jahr eine extreme persönliche Entwicklung gemacht, so dass ich auf mein Gefühl hörte (und nicht mehr wie früher immer auf den Kopf) (kostenfreier Podcast von Laura Seiler). Ich wollte nicht weiter von einem Arzt zum nächsten rennen. Ich sagte mir: „Wenn mich keiner heilen kann, muss ich es halt selbst tun.“

Ich habe vorher schon einige Versuche dazu gestartet und Wege der **energetischen Heilung** ausprobiert (nach den Büchern: „Der Healing Code“ und „Der Emotionscode“). Das fand ich spannend, aber ich hatte noch keine bahnbrechenden Erfolge damit.

Mein Mindset hatte ich bereits in verschiedener Hinsicht geändert:

Mein **Blickwinkel auf Krankheit** war früher: „Ich bin das Opfer der Krankheit, die irgendwo von außen kommt.“ Heute denke ich: „Krankheit ist die Sprache meines Körpers. Er schickt mir ständig Signale, um mir zu zeigen was ich gerade brauche (z.B. dass ich Pause machen sollte, wenn ich erschöpft bin). Höre ich nicht auf diese Signale, spricht der Körper lauter, und schließlich beginnt er zu schreien, bis ich (durch die Krankheit) gezwungen bin hinzuhören.“

Ich habe über 20 Jahre lang nicht auf meinen Körper gehört. Ich hatte keine **Verbindung zu meinem Körper** mehr. Ich bin ständig über seine (meine) Grenzen gegangen und habe dadurch viele Krankheiten durchlebt, einige davon chronisch. Ich war sehr perfektionistisch, wollte alles richtig machen (privat und auch im Job), dafür sorgen, dass es allen gut geht und habe dabei mich vergessen. Pausen habe ich nur zwangsweise gemacht, wenn ich mal wieder krank war. Auch wenn mein Mann mir sagte: „Sorge erst für dich selbst, dann kannst du dich auch um andere kümmern.“ sind seine Worte nicht wirklich bei mir angekommen. Ich lebte in einem Hamsterrad.

Ich frage mich – entsprechend des Gedankens: **Krankheit als Symbol** (siehe auch Buch von Rüdiger Dahlke) – was möchte mir mein Körper sagen? In dem Buch fand ich viele hilfreiche Impulse dazu. Der entscheidende war für mich: Die Haut als Grenze des Körpers zur Umgebung.

**Meine eigenen Grenzen zu spüren, zu äußern und zu wahren.** Ja das ist eindeutig mein Thema! Als **hochsensibler Scannertyp** fehlt es mir häufig an Filtern, um äußere Reize nicht eindringen zu lassen. Ich lebte völlig im Außen und war nie bei mir selbst.

Diesen Weg habe ich bereits in den letzten 1,5 Jahren begonnen. Die folgenden Veränderungen habe ich dazu in meinem Leben gemacht:

### **BERUFLICH**

- Ich hatte bereits (als die gesundheitliche Not der anderen chronischen Krankheiten zu groß wurde) eine berufliche **Auszeit** genommen.

- Ich habe herausgefunden, was mich wirklich antreibt. Also meine **Berufung** gefunden (mit Hilfe von Vanessa Kupfer). Ich arbeite nun in einem Beruf, der wirklich zu mir passt und lebe täglich mein Herzensthema.

- Ich arbeite weniger.

### **ALLTAG**

- Ich mache **weniger Termine**.

- Ich versuche weniger zu planen und mehr im „**Hier und Jetzt**“ zu sein.

- Ich fühle mich nicht mehr fremdgesteuert, sondern bin mir **bewusst**, dass jede Aufgabe die ich erledige, von mir gewählt ist. Ich entscheide, was auf meiner ToDo-Liste steht.

- Ich mache **mehr Pausen** und plane diese in meinen Tagesablauf mit ein. Meine Pausen sind für alle in der Familie wichtig. Wenn es mir gut geht, kann ich entspannt und geduldig sein. Meine Tochter weiß das auch schon und lässt mich in diesen Zeiten in Ruhe (ein Türschild zeigt ihr an, wenn ich meine Ruhe brauche).

- Ich versuche immer mehr nach dem Leitsatz: „**Erst das Vergnügen, dann die Arbeit zu leben.**“ Vorher habe ich es andersherum gemacht und ständig die Situation gehabt, dass nach der Arbeit schon wieder neue Dinge auf der Liste standen und so das Vergnügen viel zu kurz kam.

- Ich stehe früher auf und beginne den Tag mit einer Stunde Zeit-für-mich (Mindset- Bewegung – Heilung) (Inspiration dazu bei **Miracle Morning** von Hal Elrod).

### **BEZIEHUNGEN**

- Ich entwickle endlich die **Grundhaltung**: Meine Bedürfnisse sind genauso wichtig, wie deine. Dazu und für weitere neue Glaubenssätze nutze ich Affirmationen.

- Ich übe meine **Grenzen auszusprechen**.

- Ich lerne mich abzugrenzen: „Ich bin nicht für die Gefühle meines Partners zuständig = Jeder ist für seine Gefühle selbst zuständig.“

- Ich **rede** ehrlich über meine **Gefühle** (dazu muss ich sie zunächst wahrnehmen und zu mir selbst ehrlich sein).

- Ich habe gelernt, **klar zu kommunizieren** und auch anderen zu zuzuhören, dass sie sich verstanden fühlen (siehe Thomas Gordon: Gute Beziehungen). So ist eine neue Atmosphäre in unserer Partnerschaft entstanden. Geprägt von Verständnis.

- Ich plane regelmäßige **Beziehungszeit** zu zweit ein (auch als Eltern)

- Ich liebe die Erkenntnisse aus dem Buch: Die fünf Sprachen der Liebe.
- Und zum Thema Sex habe ich magische Erfahrungen mit **Slow Sex** gemacht. Am besten gefallen hat mir dazu das Buch von Yella Cremer (weitere Literatur dazu von Richardson und Zurhorst).
- Auch beim **Sex** ist es letztlich das Thema „**Grenzen**“, das zum Problem wurde. Ich habe nicht gelernt zu sagen, was ich will und auf meine **Gefühle und Wünsche** zu hören. Daher bin ich viel zu oft über meine Grenzen gegangen. Mein Partner hat zwar schon versucht mir „die Wünsche von den Augen abzulesen“, was jedoch a) nicht möglich ist, wenn ich sie selbst nicht kenne und b) auch seine eigenen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen sollten.
- Ich denke, dass genau an dieser Stelle mein Körper mehr als einmal „Stopp“ gesagt hat und nicht gehört wurde. Das Ergebnis ist dann Krankheit, die zum automatischen Stopp führt.

## **KÖRPER**

- Ich habe wieder eine **Verbindung zu meinem Körper** hergestellt und komme immer öfter in einen Zustand, in dem ich einen Einklang zwischen Körper – Geist – Seele spüre.
- Ich habe das **Meditieren** für mich entdeckt. Auf diesem Weg komme ich in Verbindung mit meinem Körper und kann meine Gedanken lenken. Dazu am Ende mehr!
- Ich habe **Reiki** gelernt und gebe mir nun täglich wohltuende Reiki-Anwendungen.
- Ich gehe in eine Gruppe zum **Freitanzen**. Ich war immer gehemmt beim Tanzen und habe darüber nachgedacht, was wohl die anderen denken. Nun fühle ich mich so wunderbar dabei einfach meinem Körper die Führung zu übergeben, ohne zu planen, was der nächste Schritt ist.
- Ich mache **Yoga** (ich liebe Mady Morrison auf YouTube)

Du siehst, ich habe mein Leben so ziemlich auf den Kopf gestellt, von der „Rund-um-die-Uhr-arbeitenden, gestressten, angespannten Mutter, die zwar nach außen hin lächelt, aber innerlich völlig erschöpft ist“ hin zur „entspannten und lebensfrohen Frau, die ihrem Beruf liebt und die gleichzeitig liebende Mutter und Partnerin ist, ohne sich selbst dafür aufzuopfern.“

Ich möchte damit nicht angeben oder sagen, dass dies der ultimative Weg ist um gesund zu werden, sondern nur zeigen, dass es möglich ist und dir **HOFFNUNG** geben.

Ich bin nun seit 5 Monaten beschwerdefrei. Ich kann meinen Alltag wieder leben, wie ich es möchte und bin nicht von der Krankheit abhängig. Ich kann wieder problemlos Sport machen.

Meine Ängste im Zusammenhang mit der Krankheit sitzen zwar noch tief und ich fühle mich noch längst nicht sicher die Krankheit komplett weggeschickt zu haben. Außerdem trage ich auf weiterhin fast nur Kleider. Ich habe nämlich entdeckt, dass ich sie liebe! Und ich habe mir ein neues Fahrrad gekauft. Ein Sesselfahrrad, bei dem der Sattel nicht zwischen den Beinen scheuert.

Wenn mich jemand fragen würde, was denn von all diesen Veränderungen nun der entscheidende Faktor war, dann sagt mein Verstand, dass es eine Mischung aus all diesen Dingen ist. So wie Zwiebschalen, die nach und nach abgelöst werden mussten, um an den Kern zu kommen.

Mein Herz sagt jedoch, dass der **Schlüssel die Meditation** war. Mein Held ist daher Dr. Joe Dispenza. Als ich vor einem halben Jahr an dem Punkt stand: „Wenn mich keiner heilen kann, muss ich es halt selbst tun“ las ich sein Buch: „**Ein neues Ich**“ und führte die Meditationen nach seiner Methode durch.

Hätte ich nicht vorher schon einige Schritte auf dem Weg der Energieheilung und der persönlichen Entwicklung gemacht, hätte ich dieses Buch wahrscheinlich bereits nach den ersten Kapiteln zur Seite gelegt. Es ist eine völlig andere Sicht auf die Dinge und der erste Teil war für mich auch inhaltlich nicht leicht zu lesen. Aber es hat sich für mich sowas von gelohnt dran zu bleiben.

Mit den täglichen Meditationen kam endlich die Besserung der Beschwerden!!! Und die große Erleichterung. Die Risse heilten zum ersten Mal ab, ich hatte nach und nach keine Schmerzen, kein Jucken und Brennen mehr. Ich kann es immer noch nicht so recht fassen, nach all der Zeit der Quälerei.

Ich behalte all diese Veränderungen und vor allem die Mediationen bei, damit ich auch weiterhin gesund bleibe und in Verbindung mit meinem Körper und mir selbst.

Ich hoffe dir hat mein Beitrag Hoffnung geschenkt, vielleicht auch Inspiration, auch wenn deine Ausprägung der Vulvodynie sich vielleicht mit ganz anderen Symptomen zeigt.

Ich wünsche dir alles, alles Gute auf deinem Weg der Heilung. Und denk an das was Lydia vom Zauberhaut-Podcast immer so schön sagt: „**Du darfst gesund sein.**“

Hast du noch Fragen, melde dich gerne bei mir!

Deine Heike