

A woman with long dark hair, wearing a light-colored long-sleeved top and pants, is sitting on a bed with white linens. She is smiling and looking towards the camera. The background is a rustic brick wall with some green plants hanging from the top left. The entire image has a semi-transparent teal overlay.

Endometriose

DEIN KÖRPERCHECK

**20 Anzeichen für ein überlastetes Schmerz- und
Spannungssystem – und wie du wieder mehr
Kontrolle über deinen Körper bekommst**

Nicole Thalen

Inhalte

- 1 -

3 - FAKTOREN - CHECK



- 2 -

WAS DU TUN KANNST



- 3 -

NICHT DAS ENDE





Dieser Guide ist für dich...

- wenn du das Gefühl hast, dass hinter deinen Schmerzen mehr stecken könnte als "nur" die Endo-Herde
- wenn du typische Anzeichen dafür erkennen willst,
 - um deinen Körper besser einzuordnen
- um zu verstehen, warum reine Entspannung, TENS, Wärme und Schmerztabletten oft nicht ausreichen.

KAPITEL

1

3-FAKTOREN-CHECK

Hier erfährst du, warum dein Körper bei Endometriose ständig „unter Spannung“ steht und weshalb Schmerzen, Bewegungsangst und Druck oft mehr mit deinem Beckenboden zu tun haben, als du denkst. Am Ende des Kapitels hast du die Möglichkeit mithilfe eines orientierenden Fragebogens festzustellen, inwiefern du selbst bereits von einem dysfunktionalen Beckenboden und damit zusammenhängenden Schmerzzuständen betroffen bist.

DER TYPISCHE DENKFEHLER

VIELE FRAUEN

mit Endometriose merken, dass sich ihr Körper dauerhaft empfindlich, angespannt oder eingeschränkt anfühlt — ohne genau erklären zu können, warum.

Oft steckt dahinter nicht nur die Endometriose selbst, sondern auch ein Körpersystem, das über längere Zeit gelernt hat, in Schutzspannung zu bleiben.



DIE FORSCHUNG ZEIGT...

... inzwischen deutlich, dass chronische Schmerzen bei Endometriose nicht nur durch einzelne Herde entstehen. Über 50 % der betroffenen Frauen zeigen Hinweise auf eine **erhöhte Schmerzempfindlichkeit** des Nervensystems („zentrale Sensibilisierung“). Gleichzeitig treten **Beckenbodenverspannungen** und **muskuläre Schutzmuster** im Beckenbereich deutlich häufiger auf.

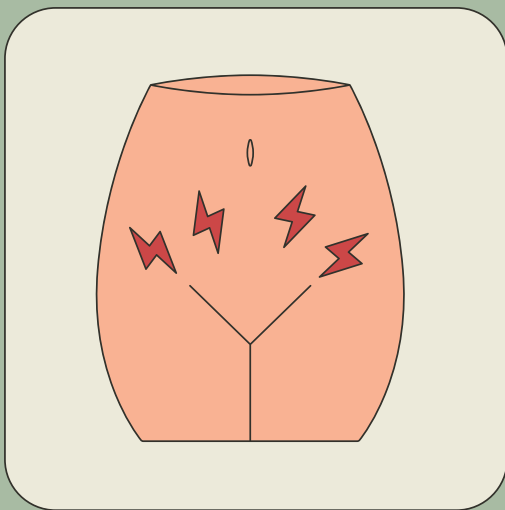
Das bedeutet: Schmerz und Anspannung sind oft keine „Überreaktion“, sondern nachvollziehbare Reaktionen eines Körpers, der über lange Zeit unter **Stress und Schutzspannung** stand. Genau deshalb reicht es heute häufig nicht mehr aus, Endometriose ausschließlich hormonell zu betrachten.

Der 3-Faktoren - Check

Faktor 1 - Alltag & Körpergefühl

Viele Frauen mit Endometriose merken zuerst gar nicht, wie stark ihr Körper dauerhaft unter Spannung steht. Sie spüren nur, dass Alltag, Sitzen, Bewegung oder selbst Ruhephasen sich anstrengender anfühlen als früher — oft ohne genau erklären zu können, warum.

Das Nervensystem spielt dabei eine zentrale Rolle: Steht der Körper über längere Zeit unter Schmerz- oder Stressbelastung, können sich **Schutzmuster** entwickeln, etwa ein dauerhaft **angespannter Beckenboden**, flache Atmung oder **erhöhte Wachsamkeit im Körper**.



Körperarbeit kann helfen, diese Muster besser wahrzunehmen und Schritt für Schritt zu regulieren. Ziel ist nicht, Symptome zu ignorieren oder „wegzuentspannen“, sondern dem Körper wieder mehr **Sicherheit, Beweglichkeit und Belastbarkeit im Alltag** zu ermöglichen.

Faktor 2 - Schmerzen & Schmerzverhalten

Viele Frauen mit Endometriose erleben einen **Körper, der mit der Zeit immer empfindlicher auf Belastung reagiert.**

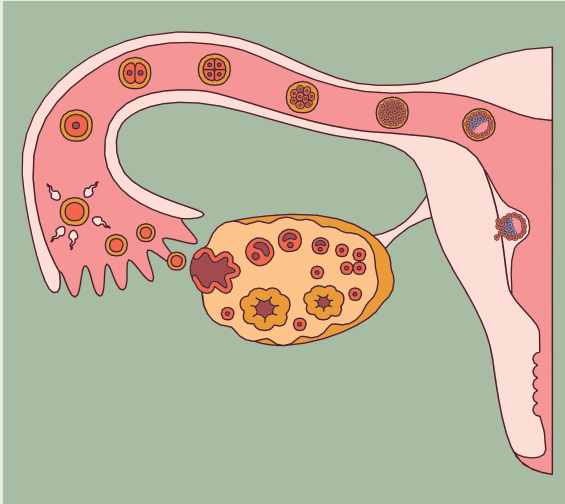
Schmerzen beeinflussen dabei oft unbewusst den gesamten Alltag: Bewegungen werden vorsichtiger, **Anspannung** nimmt zu und der Körper bleibt dauerhaft in einer Art **Schutzmodus.**



DIE FORSCHUNG ZEIGT, dass **Schmerz** nicht nur im betroffenen Gewebe entsteht, sondern auch davon **beeinflusst** wird, wie **Nervensystem, Muskulatur und Stresssystem** über längere Zeit zusammenarbeiten. Dadurch können sich Schmerz- und Spannungsmuster verstärken, selbst wenn keine akute Gefahr besteht.

Ein wichtiger Teil der Körperarbeit besteht deshalb darin, **diese Muster besser zu verstehen** und dem Körper wieder mehr **Sicherheit und Bewegungsfreiheit** zu vermitteln, damit Schmerz nicht dauerhaft das Verhalten und den Alltag bestimmt.

Faktor 3 - Beckenboden & Intimbereich



Endometriose kann sich auch auf den Beckenboden und den Intimbereich auswirken. Viele Frauen erleben Schmerzen bei Penetration, ein dauerhaftes **Spannungsgefühl** im Becken oder das Gefühl, im Unterbauch **nie richtig „loslassen“** zu können. Häufig reagiert der Beckenboden über längere Zeit auf Schmerzen und Stress mit **unbewusster Schutzanspannung**.

Diese Spannung kann wiederum Beschwerden verstärken und dazu führen, dass **Intimität, Bewegung oder gynäkologische Untersuchungen** belastend werden.

Gezielte Körperarbeit kann helfen, den Beckenboden wieder besser wahrzunehmen, Schutzmuster zu regulieren und Schritt für Schritt mehr **Sicherheit und Vertrauen** im eigenen Körper zurückzugewinnen.

Folgend eine Checkliste, die dir Hinweise auf ein überlastetes Schmerz- und Spannungssystem bei gibt

Die Fragen orientieren sich an etablierten Fragebögen aus der Schmerz-, Beckenboden- und Endometrioseforschung (u. a. PFDI-20, Central Sensitization Inventory, Chronic Pelvic Pain Screenings) und sollen dir helfen, typische Muster besser einzuordnen.



☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

AUSWERTUNG

Je mehr Aussagen du mit „häufig“ oder „sehr häufig“ beantwortest, desto wahrscheinlicher ist es, dass neben der Endometriose selbst auch Nervensystem, Beckenboden und Schmerzverarbeitung eine größere Rolle spielen könnten.

Diese Checkliste ersetzt keine Diagnose, kann aber erste Hinweise darauf geben, ob körperliche Schutzspannung, Schmerzverstärkung und Stressregulation bei deinen Beschwerden mitbeteiligt sind.

3 - FAKTOREN - CHECK

WIE HÄUFIG TRIFFT FOLGENDES AUF DICH ZU?	nie	selten	manch mal	häufig	sehr häufig
Ich habe Schmerzen oder Druckgefühle im Unterbauch oder Beckenbereich.	☐	☐	☐	☐	☐
Mein Becken fühlt sich oft angespannt oder fest an.	☐	☐	☐	☐	☐
Sitzen über längere Zeit verschlechtert meine Beschwerden.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe Schmerzen bei Penetration oder im Intimbereich.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, meinen Unterbauch/ Beckenboden nicht richtig entspannen zu können.	☐	☐	☐	☐	☐
Stress oder emotionale Belastung verstärken meine Symptome deutlich.	☐	☐	☐	☐	☐
Mein Körper reagiert empfindlich auf Berührung, Druck oder Bewegung.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich passe meinen Alltag häufig an meine Beschwerden an.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich vermeide bestimmte Bewegungen oder Aktivitäten aus Angst vor Schmerzen.	☐	☐	☐	☐	☐
Nach Belastung brauche ich lange, um mich körperlich zu erholen.	☐	☐	☐	☐	☐

WIE HÄUFIG TRIFFT FOLGENDES AUF DICH ZU?	nie	selten	manchmal	häufig	sehr häufig
Ich habe häufig das Gefühl, „ständig angespannt“ zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Schmerzen fühlen sich manchmal stärker an, als es objektiv erklärbar ist.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, meinem Körper nicht mehr richtig vertrauen zu können.	☐	☐	☐	☐	☐
Beschwerden im Becken beeinflussen meine Lebensqualität oder Beziehungen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich halte im Alltag oft unbewusst Spannung im Bauch- oder Beckenbereich.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, ständig auf meinen Körper achten zu müssen.	☐	☐	☐	☐	☐
Schmerzen oder Spannungen beeinflussen meine Atmung oder Haltung.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich durch meine Symptome schnell überfordert oder erschöpft.	☐	☐	☐	☐	☐
Wärme, bewusste Atmung & Entspannung verändern meine Beschwerden.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich wünsche mir, meinen Körper wieder kontrollierbarer und sicherer zu erleben.	☐	☐	☐	☐	☐

KAPITEL

2

WAS WIRKLICH HELFEN KANN

Viele Frauen versuchen es zuerst mit mehr Disziplin, mehr Durchhalten, mehr Dehnen, oder noch mehr Kontrolle. Doch nachhaltige Veränderung beginnt oft an einer anderen Stelle.

Hilfreich kann sein:

- Schmerzen und Spannung besser einordnen lernen
- Den Beckenboden nicht nur „trainieren“, sondern wahrnehmen
- Nervensystem und Körper gemeinsam betrachten
- Schutzmuster im Alltag erkennen
- Den Körper wieder als beeinflussbar erleben

Wie du das genau umsetzt, erfährst du im nächsten Kapitel.

1. Den Beckenboden wahrnehmen

KONKRETE SCHRITTE



Versuche nicht sofort, den Beckenboden aktiv anzuspannen, sondern **wahrzunehmen**, wie er sich überhaupt anfühlt. Viele Frauen mit Endometriose halten unbewusst **Spannung** im Becken und **merken es nicht**, weil sie gar nicht wissen, wie sich ein entspannter Beckenboden anfühlt.

Lege dich dafür entspannt hin und beobachte deine Atmung: spüre dabei, ob sich **Bauch und Becken beim Ausatmen etwas weicher anfühlen**.

WARUM DAS WIRKT

Ein dauerhaft angespannter Beckenboden profitiert kaum von Aktivierung, sondern von **Sicherheit und Wahrnehmung**. Bewusstes Loslassen kann helfen, Spannung zu reduzieren und dem Nervensystem zu vermitteln, dass **keine dauerhafte Alarmbereitschaft notwendig** ist.

2. Schmerzen und Spannung besser einordnen

KONKRETE SCHRITTE

Der zweite wichtige Schritt ist, im **Alltag** bewusst wahrzunehmen, wann dein Körper Spannung aufbaut. Eine einfache Übung: **Halte mehrmals täglich kurz inne und prüfe bewusst:**

- Ist mein Unterbauch gerade angespannt?
- Atme ich flach oder halte ich die Luft an?
- Kann ich den Beckenboden bewusst loslassen?

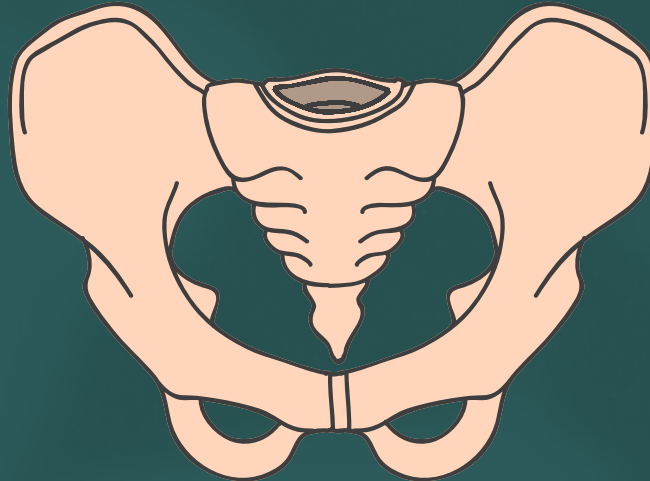


WARUM DAS WIRKT

Das Nervensystem reagiert weniger alarmiert, wenn der Körper nicht dauerhaft in **unbewusster Schutzspannung** bleibt. Dadurch können Schmerzverstärkung und körperliche Überlastung **langfristig reduziert** werden.

WAS WIRKLICH HELFEN KANN

3. Beckenboden & Schmerzverarbeitung regulieren



KONKRETE SCHRITTE

3. Schritt: Versuche dich 1x am Tag in folgenden Übungen zur Beckenboden-Entspannung: 3-4 Minuten folgende Positionen halten:

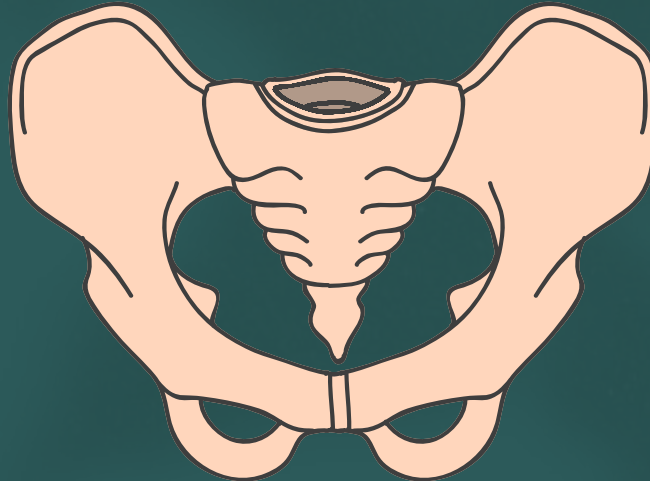
1. Kind-Position
2. Schmetterlings-Position
3. Tiefe Hocke

WARUM DAS WIRKT

Chronische Spannung verstärkt schmerzhafte Signale. Ein **regulierter Beckenboden**, d.h. bei Endometriose in den meisten Fällen ein entspannter Beckenboden, kann die Durchblutung und die Schmerzverarbeitung **verbessern**.

WAS WIRKLICH HELFEN KANN

3. Beckenboden & Schmerzverarbeitung regulieren



KONKRETE SCHRITTE

3. Schritt: Versuche dich 1x am Tag in folgenden Übungen zur Beckenboden-Entspannung: 3-4 Minuten folgende Positionen halten:

1. Kind-Position
2. Schmetterlings-Position
3. Tiefe Hocke

WARUM DAS WIRKT

Chronische Spannung verstärkt schmerzhafte Signale. Ein **regulierter Beckenboden**, d.h. bei Endometriose in den meisten Fällen ein entspannter Beckenboden, kann die Durchblutung und die Schmerzverarbeitung **verbessern**.

Zum Abschluss



...möchte ich dir etwas mitgeben: **Dein Körper** ist kein Gegner, der überwunden werden muss, sondern ein System, das auf Belastung reagiert und **versucht, dich zu schützen**. Gerade bei Endometriose ist dieser Schutzmechanismus oft besonders aktiv. Entzündung, Schmerz und dadurch bedingter Stress sind Ausdruck eines Organismus, der **dauerhaft regulieren** muss. Die oben genannten Maßnahmen helfen dir dabei, ihn wieder in die richtigen Bahnen zu lenken.

STELL DIR VOR.

- dein Unterbauch fühlt sich weniger fest und empfindlich an
- du musst nicht ständig gegen Spannung arbeiten
- dein Körper reagiert ruhiger auf Stress
- Bewegung und Alltag kosten weniger Kraft
- Intimität fühlt sich wieder sicherer an
- und du verstehst endlich, was in deinem Körper eigentlich passiert

Genau darum geht es in meiner Arbeit: dein Körpersystem Schritt für Schritt aus chronischer Schutzspannung herauszuführen.

Zusammen **analysieren** wir deine körperliche Anspannung, dein Regulationsniveau und **entwickeln** darauf aufbauend einen **klaren, physiologisch fundierten Fahrplan** zu deinem Traumleben. Du bekommst nicht nur einfach Übungen, sondern eine **Strategie, die zu deinem Alltag und deiner Vorgeschichte passt und dich in deinen Traumzustand bringt.**

Wenn du diesen Weg nicht allein gehen möchtest und dir eine professionelle Begleitung wünschst, findest du alle Informationen zur Zusammenarbeit auf meiner Webseite.