



Dr. med. Bodo Grahke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Komplementäre Heilverfahren und Selbsthilfe bei auffälligem Abstrichbefund oder bei HPV-Infektion

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, mittels Selbsthilfemethoden oder einer naturheilkundlichen Behandlung kontrollbedürftige Abstrichbefunde oder eine HPV-Infektion positiv zu beeinflussen.

Doch **es gibt nicht das Rezept oder die Methode** der Behandlung und auch nicht die Versicherung, dass sich die Abstrichergebnisse innerhalb eines bestimmten Zeitraumes wieder normalisieren.

Individuelle Einstellung und Lust auf eine Methode sind entscheidend. Im besten Fall kann ein Abstrichbefund innerhalb einiger Monate normalisieren oder eine HPV-Infektion überwunden werden.

Viele Erfahrungen von Frauen zeigen, dass eine positive Beeinflussung möglich ist, jedoch eine gute Portion **Optimismus**, **Ruhe** bewahren und manchmal auch **Geduld** und **Dranbleiben** eine wichtige Rolle spielen, und natürlich die Unterstützung durch Freundinnen, Partnerinnen und durch die Beratung bei Ihrem Frauenarzt.

- **Stressbewältigung:**
z.B. mit Hilfe von Autoge-



nem Training oder der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen.

Mein Empfehlungen:

1. **Sie hören auf zu rauchen**, es behindert die Zellatmung und die Durchblutung. Wir können mit **Ohrakupunktur** helfen.

2. **Eine vollwertige vitamin- und mineralienreiche Ernährung** zur Stabilisierung des Immunsystems.

3. Die ergänzende Einnahme eines **Multivitaminpräparates**, welches neben B-Vitaminen auch Mineralstoffe und **Omega-3-Fettsäuren** beinhaltet.

4. **Die Einnahme von Selen**, das ist ein Spurenelement, welches eine ausgezeichnete antioxidative Wirkung sowie die segensreiche Fähigkeit hat, Schwermetalle an sich zu binden.

5. **Ausgleich eines Vitamin-D-Mangels** in Abstimmung auf Ihre Blutwerte und der aktuellen Jahreszeit. Gleichzeitige Einnahme von Kalzium.

6. **Lokaltherapie** mit Siliziumdioxid, Zitronensäure und Natriumselenit.

7. **Impfschutz vervollständigen**, auch gegen **HPV-Viren**.

8. **Komplementäre Behandlungen:**

- **Lokaltherapie** mit einer anthroposophischen Rezeptur für Scheidenzäpfchen.

- Eine **Eigenblutbehandlung** bei Ihrem Frauenarzt kann ein weiterer Weg sein.

- Die **Behandlung mit der Mistel**. Sie hat einen immunstabilisierenden und antiviralen Effekt und sollte in Zusammenarbeit mit Ihrem Frauenarzt so lange angewandt werden, bis die HPV-Viren nicht mehr nachweisbar sind. Das Mittel wird unter die Haut gespritzt.