



Dr. med. Bodo Grahlke

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 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 sich 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 Autogenem Training oder der Progressiven Muskelent-



spannung nach Jacobsen,

- Bewegung und Entspannung z.B. durch Yoga und Beckenbodenübungen. Allen ist gemeinsam, dass sie die Durchblutung im Becken fördern, stärkend und gleichzeitig entspannend wirken.

### **Mein Empfehlungen:**

**1. Sie hören auf zu rauchen**, es behindert die Zellatmung und die Durchblutung.

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

**3. Die ergänzende Einnahme eines Vitaminpräparates**, welches ne-

ben B-Vitaminen auch Mineralstoffe 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. Komplementäre Behandlungen:**

- Lokalthherapie mit einer anthroposophischen Rezeptur für Scheidenzäpfchen.

- Eigenblutbehandlung bei Ihrem Frauenarzt kann ein Weg sein.

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