



NATURHEILPRAXIS SOOMIA

ENDOMETRIOSE

by Jennifer



www.soomia.com

www.soomia.com

ÜBER MICH

Schön, dass du dich für das Thema Mikronährstoffe bei
Endometriose interessierst.

Ich bin Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Frauen- und
Darmgesundheit sowie orthomolekulare Medizin. In meiner Arbeit
begleite ich Frauen dabei, ihre Gesundheit ganzheitlich zu stärken,
ihre hormonelle Balance zu fördern und wieder in ihre innere
Balance zu finden – darunter auch viele mit Endometriose. Dabei ist
mir wichtig, wissenschaftlich fundiertes Wissen mit praktischen,
alltagstauglichen Empfehlungen zu verbinden.



MIKRONÄHRSTOFFE BEI ENDO

Viele Körperfunktionen – von der Hormonproduktion über die Immunabwehr bis hin zur Zellregeneration – sind darauf angewiesen, dass wir optimal mit Mikronährstoffen versorgt sind.

Gerade dann, wenn Entzündungsprozesse aktiv sind oder das Hormonsystem aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann der gezielte Einsatz bestimmter Nährstoffe den Körper wirkungsvoll unterstützen.

Es gibt drei Mikronährstoffe, die sich in diesem Zusammenhang besonders bewährt haben, weil sie gleichzeitig entzündungshemmend wirken, das Immunsystem modulieren und die hormonelle Balance fördern:

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Fette, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie wirken stark entzündungshemmend, unterstützen die Bildung regulierender Gewebshormone (Prostaglandine) und fördern eine gesunde Zellfunktion.



Lass regelmäßig deinen Omega-3-Index messen – **optimal ist ein Wert ab 8 %**.
Supplementiere Omega-3 am besten als **hochwertiges Algenöl**. Ich verwende gern das von Norsan (**Gutscheincode: ET104**).

Vitamin D

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin mit Hormonwirkung. Es reguliert Entzündungsreaktionen, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Hormonproduktion.

Optimalbereich: 60 ng/ml (150 nmol/L).

Lass deinen Wert am besten zweimal im Jahr testen – die Kosten liegen meist bei ca. 20 Euro.

Der Bedarf ist im Winter oft höher als im Sommer.

Wichtig: Immer zusammen mit Vitamin K2 einnehmen – und erst messen, bevor du supplementierst.

Curcumin (Kurkuma-Extrakt)

Curcumin ist der Hauptwirkstoff der Kurkuma-Wurzel. Es wirkt stark antioxidativ, hemmt entzündungsfördernde Botenstoffe und unterstützt die Geweberegeneration.

Du kannst Curcumin als hochwertiges **Nahrungsergänzungsmittel** nehmen oder in der **Ernährung** nutzen – z. B. als Gewürz im Essen oder als Tee.



Für eine bessere Aufnahme immer mit schwarzem Pfeffer kombinieren.



Hinweis zu Nahrungsergänzungsmitteln

Achte auf Qualität – frei von Süßungsmitteln, unnötigen Zusatzstoffen und Bindemitteln. Wähle Hersteller, die transparente Analysen und Herkunftsangaben bieten.

Sei beim Workshop dabei

Im Workshop „**Endometriose ganzheitlich begleiten**“ erfährst du, wie du diese und weitere Mikronährstoffe gezielt einsetzen kannst – plus wertvolle Strategien aus Ernährung, Nervensystemarbeit, Mindset und Zyklus-Tracking.

Wir beleuchten auch die psychosomatische Ebene – wie sich Stress, Emotionen und innere Haltung auf deinen Körper auswirken – und welche Organe du besonders stärken solltest, z. B. Leber (Hormonabbau & Entgiftung), Darm(Immunsystem & Nährstoffaufnahme) und Nieren (Stoffwechsel & Ausleitung).

Du bekommst nicht nur fundiertes Wissen, sondern auch ein Workbook mit praktischen Anleitungen, Checklisten und Ernährungstipps, damit du alles direkt umsetzen kannst.



Termin: 18. Oktober 2025



Ort: Holistic Health Place, Friedberg



Inklusive: hormonfreundliche Snacks & Getränke



Early Bird: 99 €

WICHTIGER HINWEIS:

Die Inhalte dieser Unterlage dienen ausschließlich der allgemeinen Information und sind nicht als Ersatz für eine persönliche medizinische Untersuchung, Diagnose oder Behandlung zu verstehen.

Sie stellen keine Heilversprechen dar.

Bitte besprich die Anwendung von Mikronährstoffen oder anderen Maßnahmen im Zweifel mit deiner Heilpraktikerin, deinem Heilpraktiker, einer Ärztin oder einem Arzt – insbesondere, wenn du schwanger bist, stillst, Medikamente einnimmst oder an chronischen Erkrankungen leidest.

