



**Das Leben
regeln** | auch mit
Endometriose

ARISTO

Inhalt

Teil 1: Endometriose und jetzt?

| | |
|-----------------------------------|----|
| Endometrio – was? | 6 |
| Gewebe auf Abwegen | 9 |
| Endometriose - Symptome | 12 |
| Der Zyklus und Endometriose | 15 |
| Die Diagnose | 20 |
| Die Behandlung | 24 |
| Was zahlt die Krankenkasse? | 30 |



Teil 2: Leben mit Endometriose

| | |
|--|----|
| Ernährung | 34 |
| Sport | 38 |
| SOS - Plan für leichte Beschwerden | 39 |
| Beziehungsfragen | 45 |
| Kinderwunsch | 48 |
| Berufsleben | 49 |
| Weiterführende Kontakte | 51 |
| Schmerztagebuch | 54 |



ENDOMETRIOSE

und jetzt?

Du hast schon länger extreme Schmerzen während deiner Periode und fragst dich, warum du das Monat für Monat durchstehen musst? Oder du hattest eine Untersuchung bei deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin und der Verdacht auf Endometriose steht jetzt im Raum? Dann zählen jetzt gute Aufklärung zur Krankheit, Experten-Tipps, um den Alltag ein wenig erträglicher zu machen und weiterführende Informationsangebote. Was uns wichtig ist? Dich und die Endometriose ernst zu nehmen. All das versucht dieser Ratgeber zu vereinen.

Wir hoffen auf viele deiner Fragen passende Antworten zu haben, mit dem ein oder anderen Tipp zu einer kleinen Verbesserung deiner Situation beitragen zu können und deinem eigenen Bauchgefühl mehr Bedeutung zu geben.

Dein Aristo Team

Endometrio– was?

Endometriose einfach erklärt

Endometriose ist eine Krankheit, die nur wenige kennen. Und das, obwohl sie zu den häufigsten gynäkologischen Erkrankungen zählt. Die genaue Anzahl von Frauen mit Endometriose lässt sich allerdings nur vermuten. Man schätzt, dass allein in Deutschland jedes Jahr rund 40.000 Frauen daran neu erkranken – oft ohne es zu wissen. Denn bei vielen bleibt die Endometriose lange unentdeckt, sodass im Schnitt 10,4 Jahre bis zur sicheren Diagnose vergehen.¹

Bereits vor über 100 Jahren gab es Aufzeichnungen über Patientinnen, die jeden Monat so starke Schmerzen während ihrer Periode hatten, dass sie in Ohnmacht fielen. Der Arzt und Pathologe Carl Freiherr von Rokitansky erkannte, dass Gewebe außerhalb der Gebärmutter Schleimhaut dafür verantwortlich war, konnte die Ursache der Krankheit aber nicht klären². Und obwohl seitdem schon so viel Zeit vergangen ist, gibt es bis heute keine vollständige Aufklärung zur Krankheit. Dennoch ist die Datenlage, in Bezug auf die Behandlung bei Endometriose heute ein ganzes Stück weiter.



„Die Endometriose ist ein Teil von mir und dennoch hat sie sich viele Jahre meines Lebens wie ein großer unsichtbarer Feind in meinem eigenen Körper angefühlt. Eine seelische und körperliche Behinderung ohne Hoffnung auf Heilung.“

So beschreibt **Anna Wilken** (Influencerin und Buchautorin) die Krankheit aus ihrer Perspektive. Doch gerade deswegen hat sie gelernt, auf ihr Bauchgefühl und ihren Körper zu hören. In unserem Ratgeber gibt sie einen Einblick in ihr Leben mit Endometriose und verrät dir, was ihr dabei hilft, besser mit schwierigen Situationen umzugehen.

„Vermutlich wissen viele Frauen noch nicht, dass ihre Beschwerden von Endometriose herrühren, da sie keinen kompetenten Frauenarzt haben, der sich mit dieser Erkrankung auskennt, oder da sie noch keine Bauchspiegelung hatten.“

Prof. Dr. Daniela Hornung ist Klinikdirektorin der Vidiakliniken, Standort Diakonissenkrankenhaus Karlsruhe-Rüppurr und eine international anerkannte Expertin auf dem Gebiet der Endometriose. Sie wird dir die Bedeutung von Endometriose und das Leben mit der Erkrankung aus medizinischer Sicht näherbringen.

Prof. Dr. med. Matthias Korell ist Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Johanna Etienne Krankenhaus. Seine Schwerpunkte liegen auf der Geburtshilfe und Endometriose, insbesondere im Hinblick auf die Bedeutung für die Partnerschaft.



Gewebe auf Abwegen

Bei einer Endometriose bildet sich gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle, das häufig zu Herden – auch Endometrioseherde genannt – zusammenwächst. Doch Gewebe, das außerhalb der Gebärmutter wächst, kann nicht auf natürlichem Wege über die Regelblutung aus dem Körper geleitet werden, also nicht abbluten. Als Folge dessen können Entzündungen, Narbengewebe oder Verwachsungen entstehen.

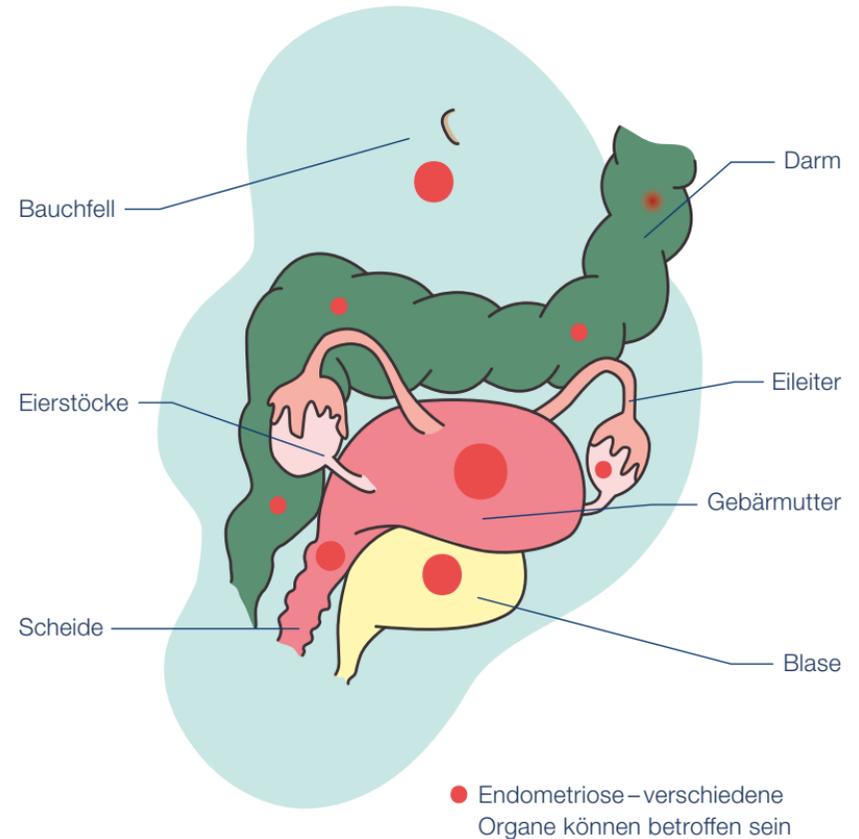
Warum die Schmerzen und Symptome einer Endometriose vor allem während der Periode so stark sind, erklären wir dir im Abschnitt **„Endometriose & Zyklus“** noch genauer. Endometriose wächst in den meisten Fällen im Bauchraum, also im Bauchfell des Beckens, an den Eierstöcken und Eileitern sowie an der Gebärmutter.

Die Entstehung und Entwicklung von Endometriose ist während der gesamten fruchtbaren Zeit einer Frau möglich, also der Zeit, in der sie durch den weiblichen Zyklus bedingt, schwanger werden kann. Was die genauen Risikofaktoren für eine Endometriose sind, kann aktuell nicht sicher gesagt werden. Die Dauer und Intensität der Regelblutung scheint allerdings einer der Hauptfaktoren zu sein. Deshalb vermutet man, dass Frauen, deren Regelblutung früh einsetzt und spät endet (Menopause) stärker gefährdet sind. In wenigen Fällen kann Endometriose auch bei Frauen vorkommen, die sich in der Menopause befinden bzw. sie schon durchlebt haben. Diese seltene Form der Endometriose nennt man „postmenopausale Endometriose“. Außerdem scheint es eine genetische Veranlagung für Endometriose zu geben.

„Ganz besonders häufig kann man das an eineiigen Schwestern sehen: wenn eine der beiden Zwillinge Endometriose hat, dann beträgt das Risiko, dass die andere auch Endometriose entwickelt oder bereits hat, 80%.“, so **Prof. Dr. Daniela Hornung**. „Falls Endometriose in der Familie vorkommt, sollte man deshalb besonders hellhörig sein, wenn bei anderen Familienangehörigen auch endometriose-typische Beschwerden auftauchen und seinen Frauenarzt darauf hinweisen.“

Die Datenlage spricht dafür, dass die Krankheit in vielen Fällen chronisch ist und oft in wiederkehrenden Schüben verläuft.

Hinweis: Grundsätzlich können alle Menschen mit Eierstöcken betroffen sein, also z. B. auch Trans-Männer und nicht-binäre Personen. Wir möchten in unserem Ratgeber sprachlich und inhaltlich niemanden ausschließen, wenn wir der Einfachheit halber von betroffenen Frauen sprechen.





Was sind die Symptome?

Heftige Schmerzen sind nur einer von vielen Hinweisen für eine mögliche Erkrankung.

„Stell dich nicht so an.“ – Diesen Satz hast du sicherlich auch schon öfter gehört. Dabei können Außenstehende gar nicht beurteilen, was du aushältst: Endometriose zählt als eine der schmerzhaftesten, gynäkologischen Erkrankungen weltweit!

Doch heftige (Regel-) Schmerzen sind nur einer von vielen Hinweisen für eine mögliche Erkrankung. Es gibt viele unterschiedliche Symptome, dennoch gibt es einige typische Anzeichen, die auf Endometriose hinweisen können.

- Regelschmerzen
- starke und unregelmäßige Blutungen und Schmierblutungen
- leichte Anfälligkeit für Infekte, besonders während der Periode
- Bauch-, Rücken- und Kreuzschmerzen außerhalb der Regel (können auch auf die Beine ausstrahlen)
- Beschwerden beim Toilettengang
- Schmerzen beim Sex und bei gynäkologischen Untersuchungen
- Anhaltende Müdigkeit und starkes Erschöpfungsgefühl
- extreme Stimmungsschwankungen
- Übelkeit
- Ohnmacht
- unerfüllter Kinderwunsch

Grundsätzlich gilt: Sobald du durch deine Beschwerden nicht mehr in der Lage bist deinen Alltag normal zu leben und dich eines der Symptome einschränkt, nimm es ernst. Bitte denke nicht, dass du die Beschwerden aushalten musst, sondern suche deinen Frauenarzt oder deine Frauenärztin auf und sprich offen und ehrlich über deine Probleme. Lass nicht zu, dass die Endometriose dein Leben bestimmt. Auch wenn du bereits in Behandlung bist und sich deine Beschwerden nicht verbessern, solltest du Rücksprache halten, um die aktuelle Behandlungsmethode zu prüfen. Die Möglichkeiten für die passende Behandlung sind so individuell und vielfältig wie das Krankheitsbild selbst.



Die **vier Stadien** der Endometriose³

Wie stark die Endometriose ist, wird anhand verschiedener Stadien gemessen, welche durch zwei Scores definiert werden. Zum einen gibt es das Score-System AFS (American Fertility Society). Er gibt vor allem die Größe und Verbreitung der Endometriose an. Außerdem misst er, wie stark die Endometriose mit umliegenden Organen oder Gewebe verwachsen ist. Darüber hinaus wird der ENZIAN-Score als ergänzendes Maß verwendet. Er kategorisiert Endometriose, die bereits tiefer in umliegendes Gewebe oder Organe eingedrungen ist, genauer. Insgesamt gibt es laut AFS vier Stadien. Sie basieren auf einem Punkte-System, das unterschiedliche Faktoren wie Ort, Ausdehnung und Tiefe der Endometriose bewertet. Je höher die Punktzahl ist, desto stärker ist die Endometriose ausgeprägt.

- **Stadium 1: minimal (1–5 Punkte)**
- **Stadium 2: mild (6–15 Punkte)**
- **Stadium 3: mäßig (16–40 Punkte)**
- **Stadium 4: schwer (über 40 Punkte)**

Gemessen am ENZIAN-Score, können das Vorkommen und die Tiefe der Endometriose folgendermaßen eingeteilt werden:

Lokalisation A, B oder C

- **A:** Vorkommen im Septum rectovaginale, der dünnen Trennwand (Septum) zwischen der Scheide (Vagina) und dem Mastdarm (Rektum)
- **B:** Vorkommen in den Parametrien: Bindegewebe des Beckenraums, Beckenwand und das Äußere des Harnleiters
- **C:** Vorkommen im Rectum: Mastdarm

Stadium 1, 2 oder 3

- **1:** Ausdehnung kleiner als 1 cm
- **2:** Ausdehnung zwischen 1–3 cm
- **3:** Ausdehnung größer als 3 cm

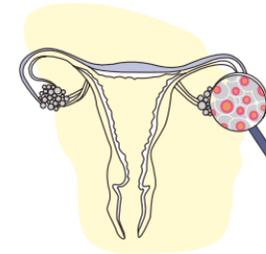
Darüber hinaus beschreibt der ENZIAN-Score das Stadium F, für Endometriose, die sich auf Nachbarorgane ausgeweitet hat:

- **FA** Ausweitung auf die Gebärmuttermuskelschicht (Adenomyose)
- **FB** Ausweitung auf die Blase
- **FU** Ausweitung auf das Innere des Harnleiters (Ureter)
- **FI** Ausweitung auf den Darmbereich
- **FO** Ausweitung auf andere Organe wie die Lunge, das Zwerchfell oder den Leistenbereich

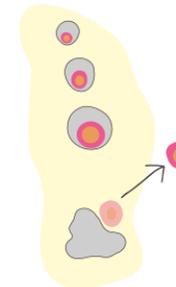
Allerdings gibt keines der oben genannten Stadien Auskunft über das Schmerzempfinden oder den Leidensdruck. Eine Frau im Endometriose-Stadium 1 kann ebenfalls unter so extremen Symptomen leiden, wie eine Frau in einem anderen Stadium.

Was dein Zyklus und deine Endometriose miteinander zu tun haben

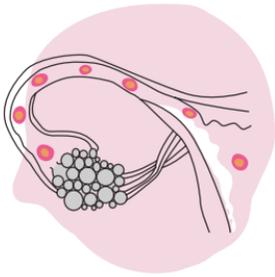
Um die Endometriose besser verstehen zu können, müssen wir etwas ausholen und uns den weiblichen Zyklus einmal genauer ansehen. Der weibliche Körper ist eine echte Hormonachterbahn, was sich z. B. in verschiedenen Phasen des Zyklus bemerkbar macht. Das liegt vor allem an hormonellen Umstellungen, die den gesamten Monatszyklus bestimmen. Dieser verläuft in vier Phasen, die wiederum Einfluss auf den Verlauf und die Symptome der Endometriose nehmen können.



1. **Reifen der Eier:** Geschützt durch die Eierstöcke, reifen die Eier darin etwa 14 Tage lang heran.



2. **Eisprung:** Das sogenannte luteinisierende Hormon gibt in deinem Körper ein Signal, durch welches das reifste Eibläschen aufplatzt und die Eizelle aus dem schützenden Eierstock springt und in den Eileiter wandert. Nun ist das Ei bereit für die Befruchtung.



2.a Befruchtung: Durchbricht ein Spermium die Hülle der Eizelle, verschmelzen Spermium und Ei. Das befruchtete Ei wandert durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter. Hier nistet sich das Ei ein und macht sich bereit für die Entwicklung eines neuen Lebewesens.



2.b Keine Befruchtung: Ein unbefruchtetes Ei kann im Körper nicht lange überleben. Es wandert nicht in die Gebärmutter, sondern stirbt vorher ab. Auch die Gebärmutter Schleimhaut, die in Vorbereitung auf ein befruchtetes Ei aufgebaut wurde, erkennt nun, dass dieses nicht eintreffen wird. Also wird sie abgestoßen und vom Körper nach draußen befördert – die Regelblutung setzt ein.

Egal ob Frauen hormonell oder natürlich verhüten: Bei den meisten von ihnen setzt alle vier Wochen eine Blutung ein. Einige haben während dieser Regelblutung leichte Beschwerden wie Unterleibziehen oder Rückenschmerzen und fühlen sich in der Zeit einfach nicht wohl.



Bei Frauen mit Endometriose sieht das ganz anders aus. Für sie bedeuten die Tage vor und während den Tagen: starke Schmerzen, emotionaler Stress und Verzicht auf das soziale Leben. Das kommt dir sicherlich bekannt vor. Doch woran liegt es, dass du deine Endometriose während der Regelblutung besonders stark spürst? Der Grund dafür ist die vierte und letzte Zyklusphase, also das Abstoßen der Gebärmutter Schleimhaut.

Prof. Dr. Daniela Hornung erklärt: „Durch die Endometriose-Herde entstehen am Bauchfell Nervenfasern, die dort sonst nicht wachsen. Wenn man nun diese Bereiche berührt, z.B. beim Sex oder, bei gynäkologischen Untersuchungen, dann entstehen genau an diesen Stellen starke Schmerzen. Oft wird der Schmerz mit einem Messer- oder Nadelstich verglichen. Bei Endometriose, die sich auf der Gebärmuttermuskulatur befindet (Adenomyose), kann sich diese nicht mehr problemlos zusammenziehen. Dadurch entstehen mitunter starke Schmerzen, die bis in den Rücken oder die Beine ausstrahlen können.“

Die Diagnose:

Nicht nur aufs Bauchgefühl hören

Viele Endometriose-Erkrankungen bleiben (zu) lange unentdeckt. Es vergeht oft viel Zeit, bis eine endgültige Diagnose gestellt wird. Woran liegt das?

- **(Un-)Sichtbarkeit der Herde**

Besonders kleine Endometriose-Herde sind für ein Ultraschallgerät oft nicht erkennbar.

- **Angst vor Offenheit**

Viele Frauen befürchten von ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin nicht ernst genommen zu werden und verschweigen die Schmerzen dann im Gespräch. Wichtig ist aber, alle Symptome offen zu kommunizieren. Anderen sind die Schmerzen und der Leidensdruck unangenehm, weil sie vielleicht schon öfter zu hören bekommen haben, dass sie sich „nicht anstellen“ sollen und dadurch unsicher geworden sind.

- **Kein Nachweis per Test**

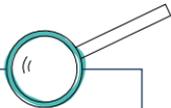
Bislang gibt es keinen medizinischen Test, der erkennt, ob eine Frau von Endometriose betroffen ist oder nicht.

Leider führen diese Faktoren häufig dazu, dass es keinen Befund gibt. Damit die Endometriose nicht unentdeckt bleibt, gibt es aber nur einen eindeutigen Weg: Die Bauchspiegelung (Laparoskopie). Sie ist die einzige Möglichkeit, um

sich das Gewebe im Inneren des Bauchbereichs genau anzusehen und Endometriose-Herde auffindig zu machen bzw. die Erkrankung sicher ausschließen zu können. Davon kann auch **Anna Wilken** berichten: „Bei mir bestand etwa neun Jahre lang der Verdacht auf Endometriose. Doch erst die Bauchspiegelung hat für Klarheit gesorgt. Und mit der Diagnose fiel mir ein riesiger Stein vom Herzen. Endlich wurde mir ganz offiziell bestätigt, dass ich mich nicht ‚anstelle‘ oder mir etwas einbilde, sondern dass ich tatsächlich chronisch krank bin.“

Tipp: Wenn du Bedenken hast, kannst du dich auch direkt an eine Spezialklinik wenden. Mittlerweile gibt es in Deutschland spezialisierte Endometriose-Zentren. Auf www.endometriose-vereinigung.de findest du weitere Informationen dazu sowie eine Übersicht aller zertifizierten Zentren.





Fakten zur Bauchspiegelung

Was passiert? Bei der sogenannten Laparoskopie wird der Bauchraum unter Vollnarkose durch zwei bis vier kleine Schnitte geöffnet. Mithilfe einer kleinen beleuchteten Videokamera können die Organe im Bauchraum genau untersucht und auch Endometriose-Herde ausfindig gemacht werden. Sollte Endometriose-Gewebe angewachsen sein, kann es nach Absprache bereits während der Bauchspiegelung entfernt werden. Das entfernte Gewebe wird anschließend im Labor untersucht.

Wie lange? Die Dauer einer Bauchspiegelung ist von Fall zu Fall unterschiedlich: Sie kann zwischen zehn Minuten und vier Stunden dauern.

Wo? Die Spiegelung kann ambulant oder stationär durchgeführt werden. Ob du anschließend zur Beobachtung im Krankenhaus bleibst, ist eine individuelle Entscheidung, die du mit deinem Arzt oder deiner Ärztin besprechen solltest.

Hohes Risiko? „Die Laparoskopie ist ein relativ kleiner Eingriff, der normalerweise nicht zu Komplikationen führt. Wenn die Endometriose sehr ausgedehnt sein sollte, z.B. dichte Verwachsungen (Adhäsionen) oder der Befall von anderen Organen wie Darm, Blase oder Harnleiter vorliegt, dann sind die Risiken der Operation dementsprechend auch etwas höher.“, so Prof. Dr. Hornung, „Allgemeine OP-Risiken sind Blutungen, Infektion, Thrombose, Embolie oder Verletzung von anderen Organen. Auch die Narkose bringt einige spezifische Risiken mit sich, die aber bei ansonsten jungen und gesunden Patientinnen nicht extrem hoch sind.“



Endometriose:

Nach der Diagnose folgt die Behandlung

Auch wenn mit der Diagnose sicherlich Gewissheit und Erleichterung eintritt, geht es im nächsten Schritt darum, die für dich passende Behandlungsmethode zu finden. Ziel ist es, dir trotz der Erkrankung zu einem möglichst beschwerdefreien Leben zu verhelfen. Dafür gibt es leider keine „Patentlösung“. Denn bei der Behandlung von Endometriose geht es um viel mehr, als nur die Entzündungsherde zu beruhigen und die Schmerzen in den Griff zu bekommen. Wir möchten Dir einen Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten geben:

1. medikamentös
2. operativ
3. komplementär
4. physikalisch
5. psychosomatisch

1. Medikamente für den Akutfall

Um akute Endometriose-Beschwerden zu lindern, solltest du nach Absprache mit deinem Arzt oder deiner Ärztin diese Medikamente immer bei dir haben:

- **Entzündungshemmer**, z. B. mit dem Wirkstoff Naproxen
- **Schmerzstiller**, z. B. mit den Wirkstoffen Paracetamol, Naproxen, Ibuprofen oder Diclofenac
- **Krampflöser**, z. B. mit den Wirkstoffen Butylscopolamin

1.1 Endometriose Behandlung mit hormonellen Mitteln

Reichen entzündungshemmende, schmerzstillende und krampflösende Medikamente nicht zur Linderung der Symptome aus, können Hormone eine Option sein. Sie beeinflussen deinen Zyklus und können damit die Beschwerden der Endometriose lindern. Bei der hormonellen Behandlung der Endometriose kommen drei Möglichkeiten infrage:

- **Die Anti-Babypille:** Eine sogenannte Kombinations-Pille, die sich aus Östrogenen und Gestagenen zusammensetzt, kann Endometriose-Beschwerden lindern. Dauerhaft eingenommen, kann sie zur Rückbildung der Gebärmutterschleimhaut beitragen, wodurch sich auch die Schmerzen reduzieren. „Du solltest die Pille bestenfalls ohne Einnahmepause* einnehmen, im sogenannten Langzyklus. Alternativ kann auch eine Hormonspirale mit Gestagen eingesetzt werden“, so Prof. Dr. Hornung.

*Off Label use nicht ohne ärztliche Anweisung

- **Gestagen-Präparat:** Wenn du über 18 Jahre alt bist, kann ein Mittel aus reinem Gestagen die richtige Wahl für dich sein. Aktuell ist Dienogest der einzige Wirkstoff, der offiziell zur gezielten Behandlung von Endometriose zugelassen ist. Er senkt den Östrogenspiegel in deinem Körper, wodurch der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut reduziert und die Beschwerden von Endometriose abnehmen können. **Präparate mit Dienogest, welche zur Behandlung einer Endometriose eingesetzt werden, schützen nicht vor einer ungewollten Schwangerschaft.**

- **GnRH-Analoga:** Die stärkste Form der hormonellen Endometriose-Therapie ist die Injektion des Gonadotropin-Releasing-Hormons. Es wird mithilfe einer Spritze verabreicht, die den Körper einen oder drei Monate lang mit dem GnRH versorgt. Das Hormon wird natürlicherweise im Hypothalamus, einem Teil deines Gehirns, gebildet und setzt das Sexualhormon Gonadotropin frei, welches die Produktion von Östrogen ankurbelt. GnRH-Analoga wirken, indem sie die Freisetzung von Gonadotropin blockieren, wodurch die Bildung von Östrogen langfristig zum Erliegen kommt. Ohne das Östrogen wird keine monatliche Schleimhaut mehr aufgebaut und die Regelblutung bleibt aus. Durch die künstliche Ausschaltung des Zyklus können Nebenwirkungen auftreten, die den Anzeichen von Wechseljahren sehr ähneln: Es kann unter anderem zu Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen und Übelkeit kommen. Außerdem können GnRH-Analoga die Knochendichte senken. Deshalb sollten sie nicht länger als sechs Monate angewendet werden.

„Von einer hormonellen Therapie können einige Frauen also doppelt profitieren: Sie haben keine Periode mehr, und damit auch keine Periodenschmerzen, und kleine Endometriose-Herde am Bauchfell können sich zurückbilden“, meint Prof. Dr. Hornung.

2. Wenn Hormone nicht anschlagen: Die Endometriose-Operation

Während eine medikamentöse Behandlung bei manchen Frauen gut anschlägt, reicht sie für andere vielleicht nicht aus und die Endometriose verursacht weiterhin starke Beschwerden. „Nicht alle Endometriose-Herde besitzen Hormonrezeptoren. Insbesondere tiefsitzende Herde

haben die Eigenschaft oft nicht, und dann hilft unter Umständen nur noch eine Operation“, erklärt Prof. Dr. Hornung. Nur mit einer OP können die größeren entzündlichen Stellen aus deinem Körper entfernt und eine gute Einschätzung zu deinem Krankheits-Stadium gegeben werden. Doch auch eine OP ist keine Garantie dafür, dass sich die Beschwerden in Luft auflösen: In etwa 20–40 % der Fälle verbessern sich die Symptome nach dem operativen Eingriff nicht.⁴

3. Alles im Blick haben: Endometriose komplementär behandeln

Der ganzheitliche Blick auf den Körper gewinnt immer mehr an Bedeutung. So kann ein komplementärer Behandlungsansatz auch für Frauen mit Endometriose sinnvoll sein.

- **Traditionelle Medizin** wird schon seit vielen Jahrtausenden angewendet und umfasst verschiedene Behandlungsmethoden, die allein oder in Kombination angewendet werden, um ein Gleichgewicht im Organismus zu schaffen und beizubehalten. Dazu zählen zum Beispiel TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und Ayurveda.
- **Körperbezogene Therapien** setzen an der manuellen Behandlung verschiedener Körperteile an, wie etwa die Chiropraktik oder Osteopathie. Diese Therapieformen zielen darauf ab, dem Körper dabei zu helfen, Funktionsstörungen zu erkennen und aus eigener Kraft zu heilen.

- **Biologische Therapien** wie die Phyto- oder Aroma-Therapie greifen auf natürliche Substanzen wie Kräuter oder Öle zurück.
- **Körper-Geist-Therapien** sollen den Körper mit den Sinnen und dem Geist zusammenführen, z. B. durch Yoga
- **Energie-Therapien** machen sich Energien zunutze, die entweder magnetischen oder körperlichen Ursprungs sind

4. Den Körper von außen schützen: Physiotherapie

Bei der Physiotherapie soll dein Körper mithilfe von bestimmten äußerlichen Anwendungen oder physikalischen Hilfsmitteln wie Wärme, Kälte, Wasser oder Elektrizität angeregt werden. Für die physiotherapeutische Behandlung von Endometriose eignen sich z. B. Wärmeauflagen, Krankengymnastik oder heiße Rollen gegen schmerzhafte Regelblutungen und Unterleibsschmerzen. Außerdem können Massagen wie z. B. Bindegewebs- und Narbenmassagen die Durchblutung anregen und die Heilung von endometriosebedingten Narben fördern.

5. Drüber reden tut gut!

Es sind nicht nur die andauernden starken Schmerzen, die Frauen mit Endometriose zusetzen. Scham, Trauer, Wut und Verzweiflung gehen mit den körperlichen Beschwerden einher: „Wieso hat ausgerechnet mich diese Krankheit getroffen?“ oder „Ich kann nicht mehr!“ – Solche Gedanken kommen dir vielleicht auch bekannt vor. Und du musst nicht alleine mit ihnen zurecht-

kommen. Im Gegenteil: Es ist ratsam, dass du mit einem Psychologen oder einer Psychologin über deine Gedanken und Gefühle sprichst. Nicht nur, um dich für den Moment besser zu fühlen, sondern um nachhaltig zu lernen, wie du mit deiner Endometriose umgehen kannst und auch dein Umfeld, also Familie, Freunde und Partner/in ins Boot holst. Denn auch im Freundes- und Familienkreis ist die Kommunikation das A und O, um deine Situation zu erklären.

Anna Wilken meint: „Ich sehe mein Umfeld als tragende Kraft im Leben mit Endometriose. Meine Freunde, mein Partner und meine Familie sind mir so eine große Stütze. Auch wenn es anstrengend sein kann, das eigene Befinden, die Schmerzen und Sorgen immer wieder zu erklären – es lohnt sich.“ Doch Außenstehenden zu vermitteln, wie sehr einen die Endometriose belastet, ist nicht immer einfach. „Um einen deutlichen Eindruck vom Schweregrad meiner Erkrankung zu vermitteln, wende ich gerne die Holzhammer-Methode an.“, meint Anna. „Wenn eine Krankheit von außen nicht sichtbar ist, können viele Menschen nicht verstehen, dass du unter starken Schmerzen leidest. Deshalb verbildliche ich die Auswirkungen meiner Endometriose oft mit den extremsten Alltagssituationen und erzähle, dass ich vor Schmerzen beim Wasserlassen ohnmächtig werde, mich erbrechen muss und unfruchtbar werden kann. Erst dann beginnen die meisten zu begreifen, dass Endometriose mehr ist, als ‚ein bisschen Bauchweh während der Periode.‘“

Endometriose Therapie

Was zahlt die Kasse?

Die Möglichkeiten für die Behandlung deiner Endometriose sind also vielfältig. Jetzt fragst du dich bestimmt, welche der Optionen von der gesetzlichen Krankenversicherung unterstützt werden und welche Kosten du selbst tragen musst. Im Detail solltest du diese Fragen direkt deiner Versicherung stellen. Wir können dir aber einen ersten Überblick geben.

Das zahlen die meisten gesetzlichen Krankenversicherung:

- **Bauchspiegelung:** Wird die Laparoskopie von deinem behandelnden Arzt oder deiner behandelnden Ärztin als notwendig eingestuft, kommt die gesetzliche Krankenkasse für die Kosten auf.
- **Vorsorgeuntersuchungen:** „Einmal im Jahr findet im Rahmen der Routineuntersuchung auch eine Krebsvorsorgeuntersuchung statt“ so Prof. Dr. Hornung. Treten aber zwischenzeitlich neue oder altbekannte Endometriose-Symptome auf, solltest du immer unmittelbar Rücksprache mit deinem Arzt oder deiner Ärztin halten.
- **Krankenhausaufenthalte:** Wenn der Aufenthalt im Krankenhaus unbedingt notwendig ist und du nicht ambulant behandelt werden kannst, dann übernimmt die Krankenkasse die Kosten, welche für Untersuchungen, Operationen, Behandlungen und Verpflegung aufkommen. In der Regel wird dir ein Eigenanteil von 10€ am Tag berechnet, sobald du volljährig bist. Diesen Beitrag musst du allerdings maximal für einen Zeitraum von 28 Tagen leisten.

- **Kinderwunschbehandlung:** Unter bestimmten Voraussetzungen wird eine künstliche Befruchtung finanziell übernommen.
- **Alternative Medizin:** Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten dafür. Informiere dich unbedingt vor Beginn deiner Behandlung.

In Deutschland gibt es für Menschen mit schweren gesundheitlichen Einschränkungen viele Optionen für finanzielle Unterstützung. Du kannst dich bei deinem Arzt, der gesetzlichen Krankenversicherung, der gesetzlichen Rentenversicherung und der Versorgungsverwaltung beraten lassen.





LEBEN MIT ENDOMETRIOSE

die Kontrolle zurückgewinnen

Im ersten Teil unseres Ratgebers hast du erfahren, was sich aus medizinischer Sicht hinter Endometriose verbirgt. Außerdem hast du einen Überblick darüber erhalten, welche Behandlungsmethoden dir zur Verfügung stehen. So weit, so theoretisch. Doch was heißt das für deinen Alltag mit Endometriose? Auf den nächsten Seiten findest du praktische Tipps, die dir dabei helfen können, dein Leben mit Endometriose an der ein oder anderen Stelle zu verbessern oder zu organisieren. Wenn es um den Umgang mit deiner Endometriose geht, sollte vor allem eine Sache im Fokus stehen: Du selbst. Dein Umfeld und deine Ärzte können an deiner Seite stehen, dir emotionalen, medizinischen und psychologischen Support bieten. Doch die Endometriose und ihre Begleiterscheinungen finden in deinem Körper statt, du musst mit ihr leben und leiden. Und genau deshalb solltest du unbedingt lernen, auf dich, deinen Körper und dein Bauchgefühl zu hören. Die Akzeptanz dieser Krankheit ist einer der ersten und auch schwierigsten Schritte in ein glückliches Leben trotz Endometriose.

Das weiß auch **Anna Wilken**: „Es kann hart sein zu akzeptieren, dass es diese Tage geben wird, an denen du nicht auf ganzer

Höhe bist und dass dich die Endometriose immer wieder runterziehen wird. Doch sich die Erkrankung einzugestehen und sie nicht zwangsläufig als Feind, sondern eher als (unfreiwilligen) Lebensbegleiter zu betrachten, kann helfen. Auch wenn das natürlich nicht von heute auf morgen geht.“

Deshalb: Sei gewappnet für die schlechten Tage und finde so schnell es geht heraus, auf welche Behandlungsmethoden du anspruchst und was dir in akuten Endometriosephasen guttut. Außerdem wirst du dich darauf einstellen müssen, dass du einfach etwas mehr Ruhe benötigst als andere. Das ist vollkommen in Ordnung und es ist wichtig, dass du dir diese bewusste Zeit und Pausen nimmst, um Kraft zu sammeln – mental wie auch körperlich.

Ernährung mit Endometriose – das kann dir guttun

„Manche Patientinnen berichten, dass ihre endometriosebedingten Schmerzen nach einer Ernährungsumstellung besser wurden.“ meinte **Prof. Dr. Hornung**.

Die richtige Ernährung kann dazu führen, dass Entzündungsherde im Körper nicht begünstigt werden. Unter anderem durch eine falsche Ernährung entstehen in deinem Körper die „freien Radikale“. Das sind aggressive, sauerstoffhaltige Verbindungen, die sämtlichen Zellen schaden können. Sie zerstören Zellbestandteile wie den Zellkern oder die Zellmembran und beeinflussen Vorgänge in den Zellen, wie die Zellteilung. Die Aktivität der freien Radikale kann die Beschwerden von

Endometriose verstärken, weshalb ihnen unbedingt entgegengewirkt werden sollte – z. B. mit einer gezielten Ernährung, die viele Antioxidantien enthält. Antioxidantien sind sozusagen die Gegenspieler der freien Radikale. Mit ihrer Hilfe kann der Körper Schäden verhindern oder sogar reparieren. Du kannst deine Nahrungsmittel so wählen, dass sie deinen Körper ganz gezielt unterstützen und bestimmte Endometriose-Beschwerden lindern. Idealerweise greifst du auf unverarbeitete, naturreine Produkte zurück und bereitest deine Mahlzeiten so gut es geht frisch zu. Diese Lebensmittel sind dabei empfehlenswert⁵ :

Entzündungshemmend und stärkend für das Immunsystem

- Omega-3-Fettsäuren z. B. in Wildlachs, Makrele, Hering
- Ginseng
- Süßholzwurzel
- Blütenpollen
- Leinsamen
- Gerstenmalz
- Ananas
- Brokkoli
- Selen, Magnesium und Calcium

Östrogensenkend

- Sojabohnen
- Kohl, z. B. Rosenkohl
- Yamswurzel
- Maracuja
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen

Für eine ausgeglichene Verdauung

- Flohsamen, Chiasamen
- Rhabarber
- Pflaumen (-saft) und Feigen

Zur Linderung von Blähungen und Übelkeit

- Kümmel, Fenchel, Anis
- Petersilie, Dill
- Ingwer
- Pfefferminze

Ernährung mit Endometriose – darauf solltest du besser verzichten

- rotes Fleisch
- Alkohol, Koffein und Nikotin
- Industriezucker
- Transfette, z. B. in Fast Food, Süßigkeiten und Backwaren
- Histamin. z. B. in lang gereiften Käsesorten, Wein, Sekt, Bier und Essig, sowie gegorenen Produkten
- Milch und Milchprodukte
- gebratene oder frittierte Speisen
- Fertigprodukte

Bei der Ernährung mit Endometriose kommt es nicht nur darauf an, was du isst, sondern auch wie du isst. Achte darauf, dass du deine Mahlzeiten regelmäßig und in Ruhe zu dir nimmst und eher kleine Portionen wählst. So kann dein Körper die Nährstoffe verdauen, ohne gestresst zu sein und dir neue Energie verleihen. Besonders bekömmlich sind Nahrungsmittel, die leicht gedünstet oder blanchiert sind.

Anna Wilkens Tipp: „Ich versuche so oft und gut es geht warme Speisen und Getränke zu mir zu nehmen. Ich setze auf Frauenmantel- und Himbeerblätterttee aus der Apotheke. Davon nehme ich vor und während der Periode etwa einen Liter pro Tag zu mir. Die beruhigende und entkrampfende Wirkung tut mir gut.“

Wichtig ist, dass du deine Ernährung nicht als Stressfaktor, sondern als Ergänzung deiner Therapie siehst und ausprobierst, was dir und deinem Körper besonders guttut.

Tipp: Weitere Infos zum Thema Ernährung mit Endometriose findest du in dem Buch „Ernährung und Endometriose“ von Kaiser und Korell.

Die Ernährung umzustellen ist am Anfang nicht immer einfach. Oft fehlt es einem an Ideen für Rezepte. Tolle Inspirationen für leckere, endometriosefreundliche Mahlzeiten und die passenden Rezepte dazu, findest du z. B. hier: www.ernaehrungmitendometriosebesserleben.com



Mit Endometriose in **Bewegung** bleiben

Wenn man starke Schmerzen hat, möchte man am liebsten im Bett bleiben – sportliche Betätigung ist dann das Letzte, wonach einem der Sinn steht. Doch regelmäßige moderate Bewegung kann die Beschwerden von Endometriose lindern. Sport hat gleich zwei positive Auswirkungen auf deinen Körper: Zum einen wird das Immunsystem gestärkt und zum anderen werden Endorphine gebildet, die nicht nur die Stimmung aufhellen, sondern auch schmerzstillend wirken können⁶. Es gibt Sportarten, die dir mit Endometriose besonders guttun. Dazu gehört zum Beispiel Yoga (besonders Luna Yoga), Bauchtanz, Qigong oder Wassersport wie Aquaerobic und -joggen. Am besten sprichst du mit deinem Arzt oder deiner Ärztin darüber, welcher Sport für dich geeignet ist und wie du sanft ins Training einsteigst.



SOS-Plan Leichte Beschwerden in 3 Schritten lindern

Die meisten Frauen mit Endometriose fürchten die Tage vor und während ihrer Tage sehr. Sie wissen, dass ihre Beschwerden – vor allem die Schmerzen – in dieser Zeit besonders intensiv sind.

Davon kann auch **Anna Wilken** berichten: „Die Schmerzen sind oft wirklich unerträglich und zwingen mich buchstäblich in die Knie und belasten mich emotional extrem. Ich habe aber gelernt, dass Angst und Negativität nicht gegen die körperlichen Schmerzen helfen. So schwer es einem auch vorkommen mag: Sich die Endometriose und ihre Symptome zum Feind zu machen, bringt einen nicht weiter. Stattdessen hilft es mir, wenn ich versuche, mir die besonders schwierigen Tage so schön wie möglich zu machen. Ich nehme mir dann ganz viel Zeit für mich, buche mir eine Massage, fahre einen Gang herunter und versuche mir mein Umfeld so gemütlich und angenehm wie es geht zu machen. Wenn es meine Verfassung zulässt, nehme ich mir etwas Schönes, Entspanntes vor – zum Beispiel mal wieder eine gute Freundin treffen, einen Film sehen, ein gutes Buch lesen usw. Es ist dabei natürlich sehr subjektiv, was „schön“ ist. Ich sage: Schön ist

einfach, was dir in schwierigen Zeiten dabei hilft, dass es dir emotional und körperlich ein wenig besser geht.“ Prof. Dr. Hornung bestätigt: „Mindestens genauso wichtig wie eine Ernährungsumstellung ist auch eine Stressreduktion. Eine ausgeglichene Work-Life-Balance, Sport und Entspannungsübungen sind mindestens so hilfreich wie Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten. Wenn Patientinnen das Gefühl verspüren, die Erkrankung würde wieder aufflammen, sind sehr häufig Stressfaktoren mit im Spiel.“



1. TIEF DURCHATMEN:

Bei Stress oder Schmerzen vergisst man schnell richtig Luft zu holen: Der Atem wird flach, gepresst und unregelmäßig. Dabei hat insbesondere das Ausatmen einen merklichen Effekt: Je länger bewusst Luft aus dem Körper strömt, desto mehr Zeit haben die Zellen im Körper, sich zu regenerieren. Für eine ruhige, bewusste Atmung hat sich vor allem die Methode „4610“ bewährt. So geht's: 4 Sekunden lang tief einatmen, dann für 6 Sekunden die Luft anhalten und anschließend für 10 Sekunden ruhig und gleichmäßig ausatmen.



2. LENDENWIRBEL ENTLASTEN:

Durch Verwachsungen im Unterleib und schmerzbedingte Schonhaltungen, kann es zu Verhärtungen und Verkürzungen der Bänder und Sehnen kommen, durch die Gebärmutter, Eierstöcke, Darm und Blase mit der Wirbelsäule verbunden sind. Mit diesen Haltungen kannst du deine Lendenwirbelsäule ganz einfach zuhause entlasten: Lege dich vor einem Hocker in Rückenlage auf den Boden. Platziere die Waden auf dem Hocker, sodass Knie und Hüftgelenke um jeweils 90 Grad gebeugt sind. **Tipp:** Ein warmes Kissen im Bereich des unteren Rückens kann zusätzlich wohltuend sein.

Übung:



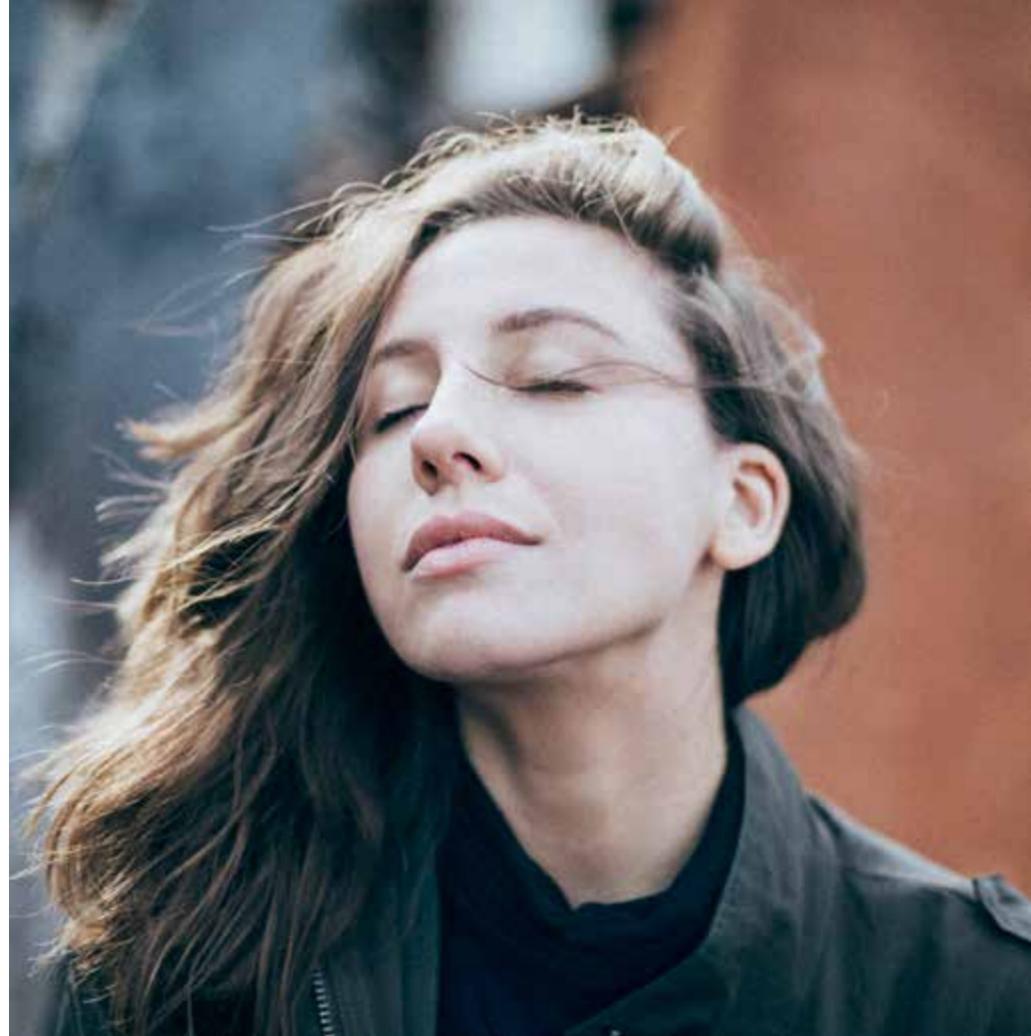


3. SCHMERZMITTEL:

Entzündungshemmer, z. B. mit dem Wirkstoff Naproxen, Schmerzstiller, z. B. mit den Wirkstoffen Paracetamol, Ibuprofen oder Naproxen und Krampflöser, z. B. mit dem Wirkstoff Butylscopolamin, können in akuten Schmerzphasen für Linderung sorgen.

Bitte beachte: „Schmerzmittel können ernsthafte Nebenwirkungen haben, insbesondere, wenn man sie dauerhaft und in hohen Dosen einnimmt. So können z. B. Ibuprofen-Tabletten zu Magenschmerzen bis hin zu einem Magengeschwür (Ulcus) führen, sodass du sie immer nur gleichzeitig mit Magenschutztabletten einnehmen solltest. Auch Kopfschmerzen können von der Einnahme von zu viel Schmerzmittel kommen. Bei regelmäßiger Einnahme wirken dann auch die Schmerztabletten oft nicht mehr“, gibt Prof. Dr. Hornung zu bedenken, „Wenn man auf noch stärkere Schmerzmittel wie Novaminsulfon oder gar auf Opiate zurückgreift, sind Verkehrstüchtigkeit und Arbeitssicherheit nicht mehr gegeben. Außerdem kann die Urteilskraft nachlassen.“

Schmerzmittel sind somit nicht ausreichend für eine Endometriose-Therapie geeignet!





Tipps für die **Beziehung...**

Ein belastendes, aber sehr wichtiges Thema ist auch die Beziehung. Denn häufige Schmerzen, vor allem beim Sex, geringere Chancen auf eine Schwangerschaft und starke Stimmungsschwankungen können eine Beziehung natürlich extrem belasten.

Prof. Dr. med. Matthias Korell, Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe im Brustzentrum Rhein-Kreis Neuss erzählt: „**Fragt man Frauen mit Endometriose und deren Partner, ob die Endometriose für sie eine Belastung bedeutet, wird dies von fast allen bejaht. Aber auch die Partner dieser Frauen empfinden eine ähnlich starke Belastung. Bei 2/3 der von uns befragten Paare hatte sich die Partnerschaft durch die Endometriose verschlechtert – sowohl aus Sicht der Frauen, als auch der Männer.**“

Prof. Korell kennt die Thematik als Psychotherapeut und weiß, dass die gefühlte Hilflosigkeit der Endometriosepartner und -partnerinnen diese stark belastet. Schließlich möchte niemand seine oder ihre Partnerin leiden sehen und nichts tun können. In seinen Seminaren gibt Prof. Korell Partnern von Frauen mit Endometriose die Möglichkeit, sich über die Erkrankung zu informieren, Strategien für den Umgang damit zu erlernen und sich untereinander auszutauschen. Sein Ziel ist es, zu mehr gegenseitigem Verständnis beizutragen, um trotz der Endometriose eine glückliche Partnerschaft gestalten zu können.

Hier erfährst du mehr dazu: www.johanna-etienne-krankenhaus.de. Außerdem haben du und dein Partner bzw. Partnerin die Möglichkeit, Termine für Partner-

workshops in Neuss auszumachen. Dass die Endometriose zur Beziehungsprobe werden kann, weiß auch **Anna Wilken**: „Die Endometriose stellt dich in der Partnerschaft vor unangenehme Hindernisse: Schmerzen beim Sex sind da oft noch das kleinste Übel. Das gegenseitige Unverständnis kann zum echten Problem werden – wenn ihr nicht darüber redet. Wenn ich eines gelernt habe, dann, dass der Austausch in einer Partnerschaft das Wichtigste ist. Auch wenn es mühsam und emotional aufreibend sein kann, solltest du dich und dein Befinden immer wieder ruhig erklären und zwar so genau wie möglich. Schließlich ist es für die andere Person ebenfalls schwierig, sich in dich hineinzuversetzen. Die Endometriose belastet nicht nur dich, sondern auch den Partner – das solltest du nie vergessen.“

Gemeinsam könnt ihr aber daran arbeiten, euch besser zu verstehen und zu unterstützen.“

Annas Tipp: „Sex und Zärtlichkeiten sind für viele wichtiger Teil einer gesunden Partnerschaft. Beides ist auch mit Endometriose möglich – Ihr müsst euch einfach ausprobieren und die Sache vielleicht etwas anders angehen, als üblicherweise. Es kann zum Beispiel helfen, gezielte Atem- und Entspannungsübungen vor dem Sex durchzuführen. Wärme im Beckenbodenbereich tut davor und währenddessen ebenfalls gut. Lege dir z.B. ein warmes Kirschkerneisen unter dein Becken. Das stützt dich und entspannt die Muskeln. Auch kleine Helferlein wie Gleitgel können das Sex-Erlebnis für dich angenehmer machen.“



Endometriose und **Kinderwunsch**

Endometriose zu haben, bedeutet nicht zwingend, dass du keine Kinder mehr bekommen kannst. Dennoch sind es etwa 30–50 Prozent der endometriose-erkrankten Frauen, die Probleme damit haben können, schwanger zu werden⁷. Wie kommt es dazu? Endometriose kann Verwachsungen und Verklebungen im Beckenbereich verursachen. Diese können den Zugang zum Eileiter und dessen Beweglichkeit einschränken, sodass die Spermien und das entsprungene Ei den Weg über den Eileiter zur Gebärmutter nicht zurücklegen können. Das Ei wird entweder gar nicht erst befruchtet oder schafft es nicht, sich in der Gebärmutter einzunisten. Außerdem kann es sein, dass sich das Milieu im Gebärmutterbereich so verändert, dass Spermien abgetötet werden. Haben Ei und Spermium (natürlich oder künstlich) zusammengefunden und sich das befruchtete Ei in der Gebärmutter eingenistet, kann es durch die Endometriose im Laufe der Schwangerschaft zu Komplikationen, Früh- oder Fehlgeburten kommen. Solltest du also mit der Diagnose Endometriose planen schwanger zu werden, halte rechtzeitig Rücksprache mit deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin.

Tipp: Spezialisierte Ärzte und Endometriose-Zentren deutschlandweit findest du ganz einfach über die Online-Arztsuche der Endometriose-Vereinigung: www.bit.ly/endo-arztsuche.

Endometriose und **Job** – was muss ich beachten?

Endometriose verläuft oft chronisch und kann dich ganz unvorhergesehen davon abhalten, deinem normalen Arbeitsalltag nachzugehen – kurzfristig oder für einen längeren Zeitraum. Das ist vielen Frauen unangenehm und schürt Ängste: Verliere ich meinen Job, wenn ich so oft fehle? Werde ich mit dieser Krankheit eine Festanstellung bekommen? Muss ich es dem Chef und den Kollegen sagen? Grundsätzlich gilt: Mit diagnostizierter Endometriose hast du ein Recht auf „Teilhabe am Berufsleben“. Das gilt für jedes Arbeitsverhältnis – losgelöst von Größe, Position und Anstellung. Es geht um das sogenannte Betriebliche Eingliederungsmanagement (kurz: BEM). Dieses soll Arbeitnehmer dabei unterstützen, Arbeitsunfähigkeit zu überwinden, einem erneuten Ausfall vorzubeugen und damit den Job zu sichern. Jeder Arbeitgeber ist gesetzlich dazu verpflichtet, dich dabei zu unterstützen.



§ 167 Absatz 2 Satz 1 SGB IX: Sind Beschäftigte innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig, klärt der Arbeitgeber mit der zuständigen Interessenvertretung im Sinne des § 176 SGB IX, bei schwerbehinderten Menschen außerdem mit der Schwerbehindertenvertretung, mit Zustimmung und Beteiligung der betroffenen Person die Möglichkeiten, wie die Arbeitsunfähigkeit möglichst

überwunden werden und mit welchen Leistungen oder Hilfen erneuter Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt und der Arbeitsplatz erhalten werden kann (betriebliches Eingliederungsmanagement). Soweit erforderlich, wird der Werks- oder Betriebsarzt hinzugezogen. Die betroffene Person oder ihr gesetzlicher Vertreter ist zuvor auf die Ziele des betrieblichen Eingliederungsmanagements sowie auf Art und Umfang der hierfür erhobenen und verwendeten Daten hinzuweisen. Kommen Leistungen zur Teilhabe oder begleitende Hilfen im Arbeitsleben in Betracht, werden vom Arbeitgeber die Rehabilitationsträger oder bei schwerbehinderten Beschäftigten das Integrationsamt hinzugezogen. Diese wirken darauf hin, dass die erforderlichen Leistungen oder Hilfen unverzüglich beantragt und innerhalb der Frist des § 14 Absatz 2 Satz 2 erbracht werden. Die zuständige Interessenvertretung im Sinne des § 176, bei schwerbehinderten Menschen außerdem die Schwerbehindertenvertretung, können die Klärung verlangen. Sie wachen darüber, dass der Arbeitgeber die ihm nach dieser Vorschrift obliegenden Verpflichtungen erfüllt.



Weiterführende **Kontakte** – was du sonst noch wissen solltest

Ein Leben mit Endometriose bedeutet Umstellungen, Umgewöhnungen und Einschränkungen. Das ist klar. Versuche deine Diagnose als eine Chance zu sehen, dir mehr bewusste Zeit für dich zu nehmen und zu lernen, noch stärker auf dein Bauchgefühl und deinen Körper zu hören. Auch wenn dir das anfangs vielleicht schwerfallen mag. Vielen Frauen hilft der Austausch mit anderen sogenannten „Endo-Frauen“ sehr dabei, sich im Leben mit Endometriose zurechtzufinden. Denn auch wenn die Erkrankung bei jeder Frau individuell verläuft – im Gespräch mit Leidensgenossinnen fühlst du dich sicherlich gut verstanden und aufgehoben. Es gibt mittlerweile in vielen Städten Selbsthilfegruppen und regelmäßige Treffen für Endo-Frauen und deren Angehörige. Auch ein offener Umgang mit dem Thema über Social-Media-Kanäle kann helfen, zum Beispiel, um das eigene Umfeld aufzuklären und zu informieren.

Anna Wilken meint: „Man hat mit Endometriose oft das Gefühl, alleine zu sein. Dabei stimmt das gar nicht! Es gibt so viele betroffene Frauen da draußen, die miteinander reden und voneinander lernen können. Das Problem ist nur, dass viele dieser Frauen nichts voneinander wissen. Allerdings kommt hier langsam Bewegung ins Spiel: Auf Instagram wächst die Endometriose-Community weltweit an. Unter den Hashtags #endometriose oder #endometriosis sammeln sich beispielsweise immer mehr Beiträge von betroffenen Frauen.“

Hier findest du noch mehr Informationen, Verständnis und Unterstützung

Endometriose-Verbände:

- Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.
www.endometriose-vereinigung.de
- Europäische Endometriose-Liga
www.endometriose-liga.eu
- Stiftung Endometriose Forschung
www.endometriose-sef.de

Endometriose-Blogs:

- www.endometriosisnews.com
- www.endometrioseblog.com
- www.endometriose-schwester.de/blog/
- www.meine-pille.de/schongewusst



Endometriose-Literatur:



- Anna Wilken mit Saskia Hirschberg:
In der Regel bin ich stark



- Britta Kaiser und Matthias Korell:
Ernährung und Endometriose



- Martina Liel:
Nicht ohne meine Wärmflasche



- Erwald Becherer, Adolf E. Schindler (Hrsg.):
Endometriose ganzheitlich verstehen und behandeln – ein Ratgeber

Liebes **Schmerztagebuch...**

Es wird vermutet, dass nicht nur die Ernährung, sondern auch emotionaler Stress die Endometriose triggern, also auslösen, kann. Wenn du weißt, wie diese Stress-Trigger bei dir funktionieren, kannst du aktiver dagegen arbeiten oder dich zum Beispiel zurückziehen, wenn es zu viel wird. Eine Möglichkeit ist es, ganz aufmerksam zu beobachten, wann sich deine Beschwerden besonders stark bemerkbar machen. Nimm diese Momente wahr und schreibe sie auf. Das geht entweder händisch oder auch mit der englischsprachigen App „Phendo“. Sie wurde von Forschern der Columbia Universität ins Leben gerufen. Die App ermöglicht es dir, deine Endometriose zu dokumentieren und deinen Körper besser kennenzulernen – und dabei die Forschung zu unterstützen. Mehr Infos findest du unter: www.citizenendo.org/phendo.





WIR HABEN NICHT ALLE FRAGEN BEANTWORTET UND DU MÖCHTEST NOCH MEHR ÜBER DAS THEMA ENDOMETRIOSE WISSEN?

Auf unserer neuen Website erfährst du alles rund um den weiblichen Körper, die verschiedenen Pillenarten und deren richtige Anwendung, sowie weitere Informationen über Endometriose.



[WWW.MEINE-PILLE.DE/SCHONGEWUSST](http://www.meine-pille.de/schongewusst)

Quellen

¹ Hudelist G1. et al. (2012) Diagnostic delay for endometriosis in Austria and Germany: causes and possible consequences. Hum Reprod. (12):3412-6. doi: 10.1093/humrep/des316. Epub 2012 Sep 17

² <https://www.uksh.de/frauenklinik-luebeck/Leistungsspektrum/Endometriose.html>

³ Steck, T., Felberbaum, R., Küpker, W., Brucker, C., Finas, D.: Endometriose: Entstehung, Diagnose, Verlauf und Therapie, S. 134 ff.

⁴ Prof. Dr. Thomas Römer: Update – Endometriose, Langfristig weniger Schmerzen und mehr Lebensqualität. Webinar, 18.04.2018

⁵ Becherer, E., Schindler, A. (Hrsg.): Endometriose. Ganzheitlich verstehen und behandeln.

⁶ http://www.forschung-patientenorientierung.de/files/endometriose_trainermanual_teil_6_bewegung_und_entspannung.pdf
Kommentiert [JK17]: Icon

⁷ <https://www.dr-becherer.de/52.html>

Aristo Pharma GmbH
Wallenroder Str. 8 – 10
13435 Berlin
Tel. 030 / 71094-4200
www.aristo-pharma.de

