



## INFOBLATT ENDOMETRIOSE FÜR PÄDAGOG\*INNEN

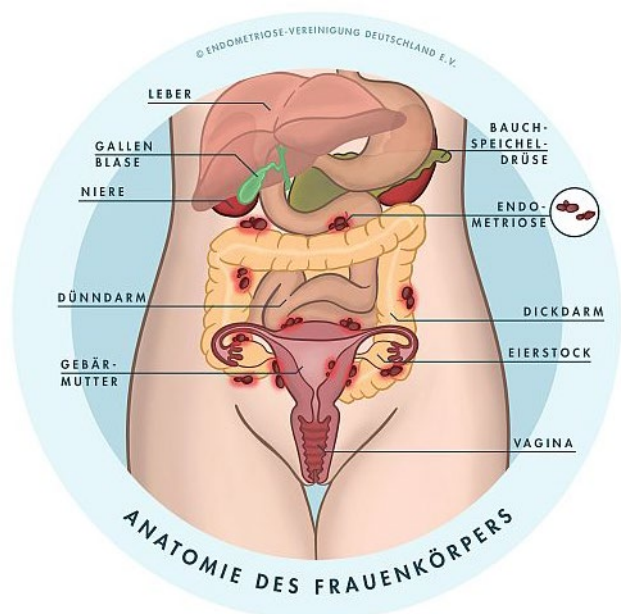
### WICHTIG

Bei der Bearbeitung des Themas mit jungen Menschen ist eine große Sensibilität gefordert. Schmerzen bei der Menstruation erleben viele Mädchen<sup>1</sup> und Frauen, nicht immer ist eine Endometriose die Ursache dafür. Daher sollte vermieden werden, eine allgemeine Angst zu schüren. Jedoch soll deutlich werden, dass starke Schmerzen bei der Menstruation und weitere Begleiterscheinungen nicht normal sind und ärztlich abgeklärt werden sollten.

Endometriose ist eine Erkrankung die durchschnittlich jedes zehnte Mädchen bzw. Frau betreffen kann. Dennoch ist Endometriose zu wenig bekannt und wird zumeist erst nach zehn Jahren diagnostiziert. Eine größere Bekanntheit der Erkrankung trägt dazu bei, dass die Zeit bis zur Diagnose und damit bis zu einer adäquaten Behandlung verkürzt wird. Zugleich erspart eine frühzeitige Diagnose und eine allgemeine Bekanntheit der Erkrankung den Betroffenen negative Erfahrungen aufgrund der Symptome und deren Folgen. Daher ist es wichtig, dass auch Jungen erfahren, dass die Menstruation mit (schmerzhaften) Begleiterscheinungen einhergehen kann und was Endometriose ist.

### 1. WAS IST ENDOMETRIOSE?

- eine chronisch verlaufende Erkrankung
- gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe wächst außerhalb der Gebärmutter
- das führt zu Zysten und Entzündungen (Endometrioseherde)
- Endometrioseherde siedeln sich an Organen im Bauchraum an (z.B. in der Gebärmutter, an Eierstöcken, Darm oder Bauchfell)
- Endometrioseherde können grundsätzlich im gesamten Körper wachsen
- Endometrioseherde können mit dem hormonellen Zyklus wachsen und bluten



### 2. VERBREITUNG

- Endometriose ist die zweithäufigste gynäkologische Erkrankung<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Wir verwenden die Bezeichnungen „Mädchen“ und „Jungen“ da diese in der Zielgruppe i.d.R. umgangssprachlich Anwendung finden und somit zu einem leichteren Verständnis bei den jungen Menschen führen. Wir sind uns bewusst, dass bereits in diesem Alter Fragen der geschlechtlichen Identität und sexuelle Orientierung eine Rolle spielen können. Wir grenzen keine Person aus.

<sup>2</sup> Die häufigste gynäkologische Erkrankung sind Myome, Wucherungen in der Muskelschicht der Gebärmutter.



- In Deutschland gibt es ca. 2 Mio. Endometriosebetroffene.
- Jährlich kommen bis zu 40.000 Neuerkrankungen hinzu.
- Krankheitssymptome können ab der ersten Menstruation auftreten.
- Die höchste Wahrscheinlichkeit zum Auftreten der Endometriose liegt im Alter von 35 bis 45 Jahren.
- Endometriose betrifft vor allem weibliche Personen.
- Auch intergeschlechtliche oder nicht-binäre Personen können an Endometriose erkranken.
- Endometriose tritt unabhängig von der sexuellen Orientierung auf.
- Bis zur Diagnose vergehen durchschnittlich zehn Jahre.
- Trotz der hohen Verbreitung und der gravierenden Auswirkungen wird die Erkrankung gesellschaftlich zu wenig wahrgenommen und beachtet.

### 3. FOLGEN

- chronische Entzündungen
- Vernarbungen und Verwachsungen
- Nervenschädigungen
- Blutungen in der Bauchhöhle
- oftmals Infertilität – Etwa 40 bis 60% der Frauen, die ungewollt kinderlos bleiben, sind an Endometriose erkrankt
- Endometrioseherde können – obwohl sie als gutartig kategorisiert werden – metastasieren und bleibende Schäden an Organen verursachen.

### 4. SYMPTOME

- sehr starke Unterleibsschmerzen (zyklusabhängig vor der Periode und zyklusunabhängig)
- Bauch- und Rückenschmerzen, die auch in die Beine ausstrahlen können (zyklusabhängig und -unabhängig)
- starke und unregelmäßige Menstruationsblutungen
- zyklische Blutungen aus Blase oder Darm
- Schmerzen während und nach dem Geschlechtsverkehr
- Schmerzen bei gynäkologischen Untersuchungen
- Schmerzen beim Stuhlgang oder Urinieren
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Durchfall oder Verstopfungen
- ungewollte Kinderlosigkeit

**ENDOMETRIOSE**

Bei Endometriose treten Zysten und Entzündungen (Endometrioseherde) auf, die sich z.B. an Eierstöcken, Darm oder Bauchfell ansiedeln.

**MÖGLICHE SYMPTOME UND BESCHWERDEN**

GANZKÖRPER	THORAX	RÜCKEN
<ul style="list-style-type: none"><li>PMS</li><li>Schmerzen in den Brüsten</li><li>Migräne</li><li>Verwirrungsgefühl</li><li>Stimmungsschwankungen</li><li>Erschöpfung</li><li>Schlafstörungen</li><li>Nachtschweiß</li><li>Frieren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Schmerzen im Brustkorb</li><li>Atemnot</li><li>Erhöhter Herzschlag</li><li>Schalterschmerzen</li><li>Schmerzen im Unterbauch</li><li>Schmerzen im Liegen</li><li>Schwindelgefühl</li><li>Pneumothorax</li><li>Pleuroerguss</li><li>Bluthusten</li><li>Rücken (Ischiasnerv)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Schmerzen im unteren Rücken</li><li>Schmerzen, die in die Beine/Knie ausstrahlen</li></ul>
<b>GESCHLECHTSORGANE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zyklusschmerzen</li><li>Schmerzen während des Eisprungs</li><li>Unregelmäßiger Zyklus</li><li>Starke, langanhaltende Blutungen</li><li>Blutgerinnsel</li><li>Schmerzen beim Sex</li><li>Unfruchtbarkeit</li></ul>	<b>VERDAUUNGSTRAKT</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Schmerzen beim Stuhlgang</li><li>Durchfall/Verstopfung</li><li>Übelkeit/Erbrechen</li></ul> <b>HARNTRAKT</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Harndrang</li><li>Schmerzen beim Urinieren</li></ul>	<b>NÄHRSTOFFMANGEL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Niedriger Blutzucker</li><li>Niedrige Magnesiumwerte</li><li>Niedrige Eisenwerte</li></ul>



Verbunden mit diesen Symptomen können sein:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- psychische Erkrankungen, bspw. Depressionen
- vermehrtes Auftreten von Allergien und anderer Autoimmunerkrankungen
- erhöhte Infektanfälligkeit während der Menstruation

## 5. DIAGNOSE

Endometriose äußert sich sehr unterschiedlich, deshalb wird sie auch als „Chamäleon der Gynäkologie“ bezeichnet. Manche Betroffene haben keine Schmerzen und auch keinen Behandlungsbedarf.

- Endometriose ist, aufgrund der Vielzahl und der Komplexität der Symptome, schwer zu diagnostizieren.
- Es dauert durchschnittlich neun bis zehn Jahre bis zur Diagnose.
- Derzeit ist eine Diagnose in den meisten Fällen nur mittels einer Laparoskopie, einer operativen Bauchspiegelung, möglich.
- In einigen Fällen und bei erfahrenen Spezialist\*innen kann eine Diagnose mittels Ultraschall gestellt werden.

BAUCHSPIEGELUNG (LAPAROSKOPIE)

Diese Operation ist auch die gängigste Methode zur Entfernung von Endometrioseherden im Unterbauch.

LAPAROSKOPIE EINSCHNITTE

LAPAROSKOPIE QUERSCHNITT

Bei einer Laparoskopie werden drei kleine Schnitte gemacht: Rechts und links am Unterbauch und im Bauchnabel. Durch diese Öffnungen und durch die Scheide wird dann alles begutachtet. Rechts und links werden nach Bedarf Instrumente eingeführt und durch den Bauchnabel kommt eine Kamera inklusive Beleuchtung.

In Operationsvideos ist sehr gut zu erkennen, welchen Einblick die Ärzt\*innen in dem Fall haben. Sie können sehr weit nach oben (bis zur Leber) sehen. Die Bauchhöhle wird mit etwa 2-3 Litern Kohlendioxid, also CO<sub>2</sub>, aufgeblasen. Das dient der besseren Sicht sowie mehr Freiraum für den Eingriff, da die Bauchorgane voneinander getrennt werden.

## 6. WAS TUN? „ERSTE HILFE“ FÜR SCHÜLER\*INNEN

- über Menstruationsbeschwerden mit einer vertrauten Person sprechen, das können Eltern, beste Freund\*innen oder Lehrer\*innen sein
- ein Schmerztagebuch führen
- eine Gynäkologin oder einen Gynäkologen aufsuchen und offen über die Schmerzen und Probleme sprechen – am besten in Begleitung einer vertrauten Person
- Kontakt mit der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. aufnehmen

SCHMERZTAGEBUCH

Listen Sie Ihre persönlichen Symptome anhand der Grafik „Mögliche Symptome und Beschwerden“ (S. 6) in dieser Broschüre auf und beschreiben Sie diese anhand der Schmerzskala der Europäischen Endometriose Liga.

Monat:																																		
Zyklustag:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Menstruation (Painlevé-Skizzen nach Baum)																																	0	Schmerzen: keine Mobilisation erforderlich
Allgemeine Beschwerden																																	1	Sehr geringe Beanspruchung – körperliche Aktivitäten können ohne Probleme durchgeführt werden
Geschlechtsorgane																																	2	Geringe Beanspruchung – körperliche Aktivitäten sind möglich, keine Medikamente erforderlich
Verdauungstrakt																																	3	Deutliche Schmerzen, die sich auf den Alltag auswirken, sind möglich, keine Medikamente erforderlich
Harntrakt																																	4	Schmerz kann spürbar werden, solange Sie nicht zu viel Sport machen, er ist aber noch erträglich
Thorax																																	5	Schmerz kann sehr stark sein, Sie müssen Ihre Aktivitäten einschränken, keine Medikamente erforderlich
Rücken																																	6	Schmerz kann sehr stark sein, Sie müssen Ihre Aktivitäten einschränken, Sie können sich nur schwer bewegen, keine Medikamente erforderlich
Intervallsystem																																	7	Schmerz kann sehr stark sein, Sie müssen Ihre Aktivitäten einschränken, Sie können sich nur schwer bewegen, Sie benötigen Schmerzmittel, keine Medikamente erforderlich
Nährstoffmangel																																	8	Schmerz kann sehr stark sein, Sie müssen Ihre Aktivitäten einschränken, Sie können sich nur schwer bewegen, Sie benötigen Schmerzmittel, Sie benötigen Medikamente
Arbeitsfähigkeit																																	9	Schmerz kann sehr stark sein, Sie müssen Ihre Aktivitäten einschränken, Sie können sich nur schwer bewegen, Sie benötigen Schmerzmittel, Sie benötigen Medikamente, Sie benötigen Schmerzmittel
Betreibe nötig																																	10	Schmerz kann sehr stark sein, Sie müssen Ihre Aktivitäten einschränken, Sie können sich nur schwer bewegen, Sie benötigen Schmerzmittel, Sie benötigen Medikamente, Sie benötigen Schmerzmittel, Sie benötigen Medikamente



Die Endometriose-Vereinigung Deutschland bietet eine kostenlose Beratung und auf ihrer Webseite, dem Instagram- und Facebook-Kanal weiterführende Informationen. Informationsmaterial kann kostenlos auf der Webseite abgerufen oder bestellt werden.  
[WWW.ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG.DE](http://WWW.ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG.DE)

## 7. BEHANDLUNG UND THERAPIE

Endometriose ist nicht heilbar. Ziel einer Therapie ist es, die Symptome zu verringern und die Lebensqualität zu verbessern.

- Ausschlaggebend ist das Ausmaß der Beschwerden und der Einschränkungen.
- Endometriose kann sich sehr unterschiedlich äußern, daher ist die Behandlung an die jeweilige Person anzupassen.
- In jedem Fall ist die Wahl des passenden Arztes bzw. der passenden Ärztin ein wichtiger Aspekt.

Häufige Therapieansätze und Behandlungsmöglichkeiten sind:

- Bauchspiegelung (Laparoskopie) zur Diagnose und zur Entfernung von Endometrioseherden
- Hormontherapie
- Schmerztherapie (medikamentöse Schmerztherapie, multimodale Schmerztherapie)
- Komplementäre Behandlungen (Ernährung, Bewegung, Physiotherapie, Psychotherapie, Stressabbau, Akupunktur, Traditionelle Chinesischer Medizin (TCM), Homöopathie, Pflanzenheilkunde etc.)



## 8. EINE SCHÜLER\*IN SOLLTE ZU EINER GYNÄKOLOGIN ODER EINEM GYNÄKOLOGEN GEHEN, WENN SIE:

- vor/oder während der Menstruation extrem starke Schmerzen hat
- Schmerzmittel benötigt
- trotz der Schmerzmittel starke Schmerzen hat
- trotz der Pille starke Schmerzen hat
- Durchfall und/oder Schmerzen beim Stuhlgang vor allem während der Menstruation hat
- unabhängig von der Menstruation an vielen Tagen im Monat Unterleibsschmerzen oder Durchfall hat und keine Erklärung dafür
- ihre Mutter oder Schwester ähnliche Probleme hat