



## INFOBLATT ENDOMETRIOSE

### Endometriose

Endometriose ist eine chronisch verlaufende Erkrankung. Gebärmutter Schleimhautähnliches Gewebe (Endometrium) und wächst außerhalb der Gebärmutter. Das Endometrium siedelt sich bspw. an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Es kann aber auch außerhalb des Bauchraumes zu Endometrioseherden kommen. Endometrium verfügt über die Eigenschaft prinzipiell an jeder Stelle des Körpers wachsen zu können. Seine Wucherungen bilden Zysten und Entzündungen, die große Schmerzen auslösen können.

Mit dem Menstruationszyklus wird die Gebärmutter Schleimhaut periodisch auf- und wieder abgebaut. Auch das Endometrium außerhalb der Gebärmutter folgt dem hormonellen Zyklus und blutet. Das mit der Blutung abgestoßene Gewebe kann den Körper nicht verlassen und staut sich in Form von Endometrioseherden. Aus Endometrioseherden bilden sich Endometriosezysten, auch Schokoladenzysten genannt. Diese Prozesse führen zu chronischen Entzündungen, Vernarbungen und Verwachsungen der betroffenen Gewebe. Das kann sehr starke Schmerzen verursachen – nicht nur während der Menstruation. Eine weit verbreitete Folge der Endometriose ist Unfruchtbarkeit. Bei 40 bis 60% der Frauen, die ungewollt kinderlos bleiben, ist Endometriose die Ursache.

### Verbreitung

Bereits Heranwachsende können ab der ersten Menstruation Krankheitssymptome erleben. Die höchste Wahrscheinlichkeit zum Auftreten einer Endometriose liegt im Alter von 35 bis 45 Jahren. Schätzungen von Experten zum Auftreten der Endometriose schwanken zwischen 8 und 15 Prozent aller Frauen zwischen Pubertät und Wechseljahren. Das sind ca. 2 Millionen Erkrankte in Deutschland. Jährlich kommen bis zu 40.000 Personen hinzu. Endometriose die zweithäufigste gynäkologische Erkrankung. Auch intergeschlechtliche oder nicht-binäre Personen können an Endometriose erkranken.

### Symptome

Die durch eine Endometriose verursachten Symptome sind sehr vielgestaltig, was die Diagnose erschwert. Starker Menstruationsschmerz ist ein sehr häufiges Symptom. Die Schmerzen können zyklusabhängig und zyklusunabhängig auftreten. Endometriose kann im ganzen Körper Schmerzen verursachen.

Oft beschriebene Beschwerden und Symptome sind:

- Bauch- und Rückenschmerzen vor und während der Menstruation, die auch in die Beine ausstrahlen können
- starke und unregelmäßige Monatsblutungen
- Schmerzen während und nach dem Geschlechtsverkehr
- Schmerzen bei gynäkologischen Untersuchungen
- Schmerzen beim Stuhlgang oder Urinieren
- zyklische Blutungen aus Blase oder Darm
- ungewollte Kinderlosigkeit



Verbunden mit diesen Symptomen können sein:

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

## Behandlung

Ausschlaggebend für die Behandlung ist das Ausmaß der Beschwerden und der Einschränkungen. Endometriose kann sich sehr unterschiedlich äußern. Daher ist auch die Behandlung an die jeweilige Person anzupassen. In jedem Fall ist die Wahl des passenden Arztes bzw. der passenden Ärztin ein wichtiger Aspekt. Eine Orientierung für die Behandlung bietet die S2k-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie der Endometriose.

Es gibt verschiedene Therapien und Behandlungsmöglichkeiten bei Endometriose. Vor Beginn einer Therapie sollte in einem ausführlichen Arztgespräch das Ziel der Maßnahmen geklärt werden. Sinnvoll kann die Zusammenarbeit eines Teams aus den Bereichen Gynäkologie, Schmerztherapie, Psychologie und ganzheitlicher Medizin sein.

Häufige Behandlungsansätze sind:

- Bauchspiegelung (Laparoskopie) zur Diagnose und zur Entfernung von Endometrioseherden
- Hormontherapie zur Verhinderung des Aufbaus von Gebärmutter Schleimhaut
- Schmerztherapie (medikamentöse Schmerztherapie, multimodale Schmerztherapie)
- Komplementäre Behandlungen (Ernährung, Bewegung, Physiotherapie, Stressabbau, Akupunktur, TCM, Homöopathie, Pflanzenheilkunde etc.)

## Unterstützung

Endometriose beeinflusst viele Lebensbereiche, um den Alltag mit Endometriose zu meistern, hilft es, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die Endometriose-Vereinigung Deutschland vermittelt Kontakte zu lokalen Selbsthilfegruppen und bietet eine kostenlose Telefonberatung an. Um einen Termin für eine persönliche Telefonberatung zu vereinbaren, erreichen Sie uns unter: 0341/ 3065304 oder Sie nutzen das Online-Beratungsangebot unter [www.regelschmerzen-info.de](http://www.regelschmerzen-info.de)

## Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V., gegründet 1996, ist eine bundesweite Selbsthilfeorganisation für Endometriose Betroffene. Unserer Vereinigung gehören über 2.000 Mitglieder an. Unsere Kernaufgaben sind die Aufklärung und Information über Endometriose, die Beratung von Betroffenen sowie die Stärkung der Position der Patient\*innen.

Mehr Informationen unter [www.endometriose-vereinigung.de](http://www.endometriose-vereinigung.de). Auf unserer Webseite finden Sie ferner umfangreiche Informationen zur Krankheit, eine Übersicht über Selbsthilfegruppen, Zertifizierten Praxen und Kliniken sowie viele weitere Informationen.

Weitere Informationen auf unseren Social-Media-Kanälen:

<https://www.facebook.com/EndometrioseVereinigungDeutschland/> und

[https://www.instagram.com/endometriose\\_vereinigung/](https://www.instagram.com/endometriose_vereinigung/)

## Kontakt

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Bernhard-Göring-Str. 152, 04277 Leipzig

Tel. 0341-3065305, E-Mail: [info@endometriose-vereinigung.de](mailto:info@endometriose-vereinigung.de)