



ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG
DEUTSCHLAND E.V.

Walk and Run for Endo – mit Bewegung mehr bewegen

Der März ist der Awareness-Monat für Endometriose und Adenomyose. Jedes Jahr gehen in diesem Monat in weltweit über 60 Ländern Endometriose-Betroffene auf die Straßen. Sie „marschieren“ für mehr Aufmerksamkeit, für bessere Versorgung und die Anerkennung ihrer Erkrankung.

Die Endometriose-Vereinigung Deutschland ist Teil dieser weltweiten Bewegung.



www.endometriose-vereinigung.de

In diesem Jahr steht der EndoMarch unter dem Motto: „Walk and Run for Endo“. Gemeinsam mit zahlreichen Unterstützerinnen und Unterstützern wollen die Betroffenen möglichst viele Kilometer zu Fuß gehen, ob Walken, Wandern, Joggen oder Spaziergehen, jeder Kilometer zählt. Es kommt nicht auf die Geschwindigkeit an, sondern auf die gelaufenen Kilometer und dass dabei auf Endometriose aufmerksam gemacht wird. Im besten Fall kommen 2 Mio. Kilometer zusammen, für die 2. Mio. Endometriose-Betroffenen, die es in Deutschland gibt.

„Noch immer liegt die Diagnosezeit bei im Durchschnitt acht Jahren, das bedeutet, dass sehr viele Betroffene acht Jahre und länger auf Ihre Diagnose warten. Das ist eindeutig zu lang. Die Diagnose ist jedoch in vielen Fällen mit großem Frust verbunden, denn die Versorgung der Betroffenen ist in Deutschland noch immer unzureichend“, so Anja Moritz, Geschäftsführerin der Endometriose-Vereinigung Deutschland.

Mit gelben Rucksäcken ausgestattet, können Endometriose-Betroffene durch ihre Wohnorte gehen, spazieren oder joggen und so die Awareness für die Erkrankung erhöhen. Die dabei gelaufenen Kilometer werden täglich auf der Webseite der Endometriose-Vereinigung veröffentlicht.

EndoMarch

Der erste EndoMarch fand 2014 in den USA statt. Mehr und mehr Endometriose-Betroffene, Angehörige und Unterstützerinnen und Unterstützern engagieren sich in der Bewegung. Das Wort „EndoMarch“ setzt sich zusammen aus „Endo“, für die chronische Schmerzerkrankung Endometriose und „March“, dem englischen Wort für „marschieren“ und „März“.

Lukas läuft

Lukas Heilmann aus Hennef/NRW unterstützt läuferisch die Aktion „Walk and Run for Endo“. „Das Jahr 2024 wird für mich zu einem ganz Besonderen: Ich habe es zu meinem Laufjahr für Endometriose ernannt. Als Partner einer Endometriose-Betroffenen begegne ich täglich den Herausforderungen, die so eine chronische Erkrankung mit sich bringt. Das Laufen hilft mir,



viele Aspekte dieser Erkrankung zu verarbeiten und mir wortwörtlich den Kopf frei zu laufen. Aber ich will noch mehr erreichen.“, so Lukas Heilmann.

Der 24-Jährige nimmt über das gesamte Jahr 2024 bundesweit an Laufveranstaltungen teil und sammelt mit Unterstützung von Sponsoren Geld für die Arbeit der Endometriose-Vereinigung – auch im März. Auf seinem Instagram-Kanal (runforendo2024) und in Blogbeiträgen auf der Webseite der Endometriose-Vereinigung berichtet er über seine Erfahrungen.

Endometriose

Endometriose ist eine gutartige, jedoch chronisch verlaufende Erkrankung. Bei Endometriose wächst Gewebe, das der Gebärmutterschleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe siedelt sich beispielsweise an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Endometriose-Gewebe verfügt über die Eigenschaft, prinzipiell an jeder Stelle des Körpers wachsen zu können. In einigen Fällen kann es auch außerhalb des Bauchraumes, zum Beispiel in der Lunge, vorkommen. Endometriose äußert sich sehr unterschiedlich, deshalb wird sie auch als „Chamäleon der Gynäkologie“ bezeichnet. Manche Betroffene haben keine Beschwerden und auch keinen Behandlungsbedarf. Das trifft jedoch nicht auf alle zu. Bei etwa der Hälfte der Betroffenen muss von einem dauerhaften Therapiebedarf ausgegangen werden. Viele Betroffene leiden unter chronischen Schmerzen und vielen weiteren Symptomen. Eine weit verbreitete Folge der Endometriose ist die eingeschränkte Fruchtbarkeit. Bei 40 bis 50% der Frauen, die ungewollt kinderlos bleiben, ist Endometriose die Ursache.

Kontakt

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Bernhard-Göring-Str. 152 | 04277 Leipzig

Telefon Geschäftsstelle: 0341/30 65 305 (Mo-Fr 9:00-12:00 / Mo, Mi, Do 13:00-15:00 Uhr)

Webseite: www.endometriose-vereinigung.de

E-Mail: presse@endometriose-vereinigung.de