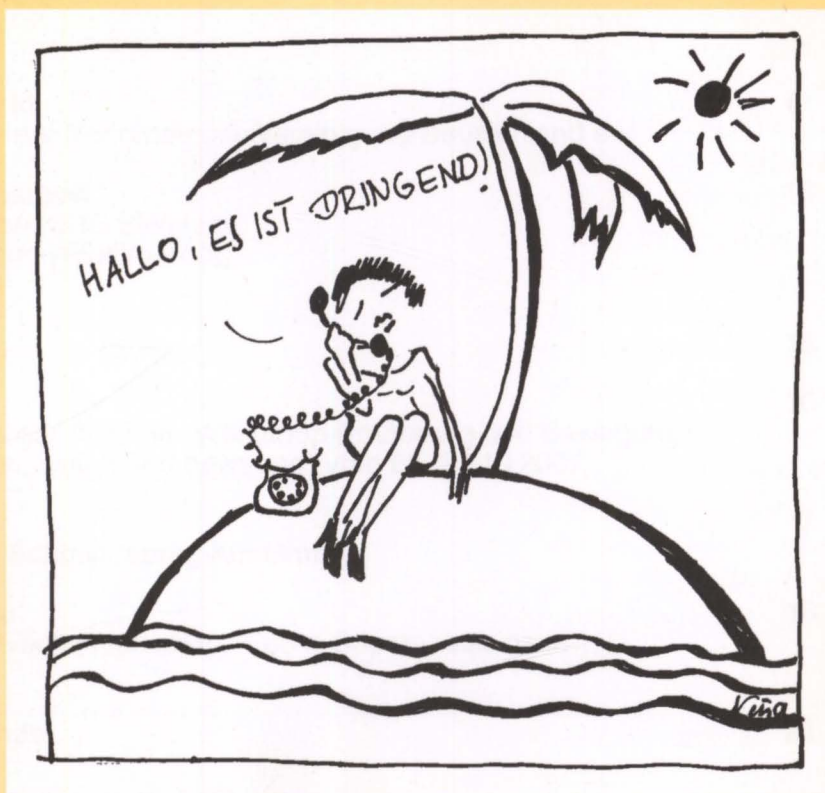




ENDO-INFO NR. 34

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. • Bernhard-Göring-Straße 152 • 04277 Leipzig

September 2007



Liebe Leserinnen und Leser,

seit Gründung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. ist das Prinzip unserer Beratungstätigkeit die Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei zeigen wir den Ratsuchenden Wege auf, das eigene Potential an Fähigkeiten zur Problemlösung zu erkennen und zu nutzen.

In den zurückliegenden Jahren konnten wir unser Beratungsangebot immer weiter verbessern und damit den gewachsenen Anforderungen und veränderten Kommunikationsmöglichkeiten entsprechen. Neben vielen persönlichen Kontakten stehen wir auch als telefonische Ansprechpartner oder per Mailkontakt zur Verfügung. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen im Themenschwerpunkt unsere Beratungsformen sowie auch weitere relevante Angebote vorstellen.

Wir laden Sie zum 7. Endometriosekongress in Berlin im September herzlich ein. Gleichzeitig möchten wir Sie schon neugierig auf den 1. Bad Schmiedeberger Präventiv-Workshop im Oktober dieses Jahres machen.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihre Redaktion

Impressum

Herausgeber	Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. Bernhard-Göring-Str. 152, 04277 Leipzig Tel.: (03 41) 3 06 53 04 Fax: (0341) 3 06 53 03
Bankverbindung	Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 860 205 00, Konto 3 55 88 00
Homepage	
E-Mail	info@endometriose-vereinigung.de
Vorstand	Katharina Jurk Vorstandsvorsitzende Maren Schlüter 1. stellv. Vorsitzende Petra Müller 2. stellv. Vorsitzende Marion Friedel Schriftführerin Marion Hager Schatzmeisterin
Redaktion	Anja Lampe, Doreen Jackisch, Dr. Elke Kottas, Maren Schlüter
Zeichnungen/Fotos	A. Schmidt , A. Klein, Nina K. Jurk, D. Jackisch
Druck	Druckerei Fritz Knott, Leipzig
Auflage	2.000 Exemplare
Erscheinungstermin	quartalsweise
Nächster Redaktionsschluss	8. Oktober 2007

Kopieren oder Nachdruck, auch auszugsweise , ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	3
Post	4
Die Beratungsstelle informiert	5
Personelle Änderungen	
Pins	
Dank	
Themenschwerpunkt	6
Beratungsangebote der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.	
Aus der Selbsthilfearbeit	13
Einladung zu 10 Jahre SHG Bielefeld	
Wochenende in Kaiser-Wilhelm-Koog	
Tag der Gesundheit	
Partnerforum	15
Ankündigung	16
1. Bad Schmiedeberger Präventiv-Workshop Ernährung und Bewegung „Gemeinsam kochen, essen und bewegen“ vom 26.-28.10.2007	
Anzeige	17
Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH	
Erfahrungsberichte	18
1. Bad Salzufler Präventiv-Workshop “End-o-Stress – lass nach”	
Alternative Heilkunde	21
Homöopathie	
Gut zu wissen	23
Homöopathie-Behandlung auf Krankenschein	
Kostenzuschuss für künstliche Befruchtung	
Endometriosezentrum in Bayern zertifiziert	
Buchtipps / Literaturhinweise	24
Homöopathie	
Laktose-, Fructose-Intoleranz	
Rezepte	25
Gratin von ligurischem Gemüse	
Kirsch-Quark-Dessert	
Termine	26



POST

„Ich kann nichts finden“

das waren die Worte meiner Gynäkologin, als ich Anfang September 2006 zur Untersuchung war.

Vor gut zehn Jahren, im Februar 1996, lautete die Diagnose: Endometriose mit Zysten. Im Mai wurde diese Diagnose durch eine Notfall-OP bestätigt. Wie es dann weiter ging, kennen die meisten ja aus eigener Erfahrung.

Was ich gern noch sagen möchte und im Verlaufe der vielen Jahre an mir feststellte: Wenn die Schmerzen kamen und für mich im erträglichen Maße blieben, tat es mir gut, sie zu überwinden. Ich blieb nicht liegen, sondern versuchte, am Alltag „ganz normal“ teilzunehmen. Das half mir sehr, eine gewisse Isolation und Selbstbemitleidung zu überwinden sowie meine Lebensqualität aufrecht zu erhalten.

Was habe ich in den Jahren noch herausgefunden? Relativ viel, was die Ernährungsgewohnheiten betrifft. Z. B. konnte ich eine gewisse Wechselwirkung zwischen den Endo-Schmerzen und meinem Kaffeegenuss (wenn es mir gut geht, trinke ich zwei Tassen am Tag) bemerken. Je stärker die Schmerzen, desto weniger Kaffee trank ich. Alternativ steige ich auf sanften Grüntee (Sorte ausprobieren) und Mineralwasser um.

Blumen- und Rosenkohl bekamen mir immer sehr gut. Ebenfalls gute Erfahrungen habe ich mit verschiedenen Gewürzen sammeln können. So stellte ich fest, dass Ingwer, Zimt und Kardamom einen gewissen Einfluss auf mein Wohlbefinden hatten. Ich habe nicht zusätzlich damit gewürzt. Die positive Wirkung fiel mir auf, wenn unmittelbar vor der Periode eines dieser Gewürze am Essen war. Zwei Wochen danach wirkten diese Gewürze sich sehr negativ aus. Erwähnen möchte ich auch, dass von meinem Speiseplan der 1,5% Naturjoghurt mit säuerlichem Geschmack

nicht mehr wegzudenken ist.

Auch wenn meine Gynäkologin diesen für meine Ohren so wohlklingenden Satz gleich mehrmals aussprach, werde ich trotzdem nicht übermütig, sondern werde weiter meine erprobten Gewohnheiten bei der Ernährung an. Mit anderen Worten: auch in Zukunft werde ich auf die Signale meines Körpers hören.

Silke W., MNR 0313

Akupunktur und Schmerzreduktion

Ergänzend zu den Informationen zur Akupunktur in den Heften 32 + 33 wies uns Frau Claudia Reincke auf einen Newsletter der „Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin“ hin. „101 Frauen im Alter von 20 bis 40 Jahren, die an Endometriose litten, wurden in zwei Gruppen aufgeteilt, von denen eine zehn Wochen lang zweimal wöchentlich an krankheitsspezifischen Punkten genadelt wurde, die andere an unabhängig von der Diagnose gewählten Punkten. Nach einer zweimonatigen Behandlungspause wurden die Gruppen umgekehrt akupunktiert. Während es in der krankheitsspezifisch behandelten Gruppe zu einer in hohem Maß signifikanten Reduzierung der Schmerzen kam, blieben in der Kontrollgruppe die Schmerzen nahezu gleich stark.!

(„Is acupuncture in addition to conventional medicine effective as pain treatment for endometriosis?; arandomised controlled crossover trial“; Focus Altern Complement Ther, 2006,11,42)

Die Redaktion



DIE BERATUNGSSTELLE INFORMIERT

Geänderte Aufgabenbereiche

Seit dem Jahr 2004 war Frau Heider Ansprechfrau im Projekt „Betreuung und Koordination der Leiterinnen der Endometriose-Selbsthilfegruppen in Deutschland“. Die Personalkostenförderung der Bundesagentur für Arbeit lief Ende Juni dieses Jahres aus. Wir haben Möglichkeiten gesucht und gefunden, das Projekt weiterzuführen. Aus der Mitte der aktiven Selbsthilfefrauen haben sich Frau Heike Schmidt und Frau Anja Schmidt bereit erklärt, zukünftig als Ansprechfrauen für die Leiterinnen der Endometriose-Selbsthilfegruppen bzw. für gründungswillige Mitgliedsfrauen hilfreich zur Seite zu stehen.



Frau Anja Schmidt, Frau Heider, Frau Heike Schmidt (v.l.n.r.)

Am 23.7. fand die Übergabe zwischen Frau Heider, Frau Heike Schmidt und Frau Anja Schmidt statt. Die neuen Ansprechfrauen werden sich in der nächsten Endo-Info persönlich vorstellen.

Frau Heider übernimmt die Aufgabengebiete *Mitgliederverwaltung* und *Finanzbuchhaltung*. Sie arbeitet in Teilzeit und ist unter der Durchwahl 0341/3065305 direkt zu erreichen.

Vereinsabzeichen der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.



Auf unserer Jubiläumsjahrestagung im September 2006 anlässlich des zehnjährigen Bestehens der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. erhielten sieben ernannte Ehrenmitglieder unser Vereinslogo als Ehrenabzeichen in Silber. Viele Mitgliedsfrauen fanden die Idee toll und regten an, ein ähnliches Symbol als Stück Zusammengehörigkeitsgefühl allen interessierten Mitgliedern zugänglich zu machen. In größerer Stückzahl haben wir aus silberfarbenem Metall mit einem Durchmesser von 1,2 cm das Logo als Pin mit einem Butterfly-Verschluss anfertigen lassen. Er kann zum Preis von 4,80 EUR in der Beratungsstelle und an unseren Infoständen erworben werden.

Wir wünschen uns, dass wir Endometriose-Betroffene dadurch in der Öffentlichkeit noch mehr wahrgenommen werden!

Wir sagen „Danke!“

Über die Resonanz auf unseren Aufruf in der letzten Endo-Info haben wir uns sehr gefreut und hoffen, dass uns auch künftig Ideen und Angebote zur ehrenamtlichen Mitarbeit erreichen. Noch immer suchen wir Frauen, die mit dazu beitragen, die Rubriken „**Post**“ und „**Erfahrungsaustausch**“ zu füllen.

Unser besonderer Dank gilt **Herrn Klein** für die Übernahme des Layouts der Ausgabe 33 und für die kostenlose Bereitstellung aller Bilder von der Jahrestagung 2007 sowie **Frau Lauffer** und **Frau Schmidt** für das Korrekturlesen aller Texte. Bedanken möchten wir uns auch bei **Frau Schillbach** von der DTAG T-Com, TI-Niederlassung in Radebeul für die Büromöbel für unsere Beratungsstelle.



THEMENSCHWERPUNKT

Angebote zur Beratung, Unterstützung und Begleitung von endometriosebetroffenen Frauen durch endometriosebetroffene Frauen

Als wir 1996 die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. ins Leben gerufen haben, war u.a. eines unserer wichtigsten Anliegen, mit anderen Betroffenen in Erfahrungsaustausch zu treten, sich gegenseitig zur Seite zu stehen, als gleichgesinnte Gesprächspartnerinnen da zu sein und zuhören zu können. Diese Seite der Selbsthilfe haben wir in den letzten Jahren immer breiter ausgebaut und haben auch die technischen Möglichkeiten moderner Kommunikation für uns erschlossen. Vor allem aber konnten wir immer mehr betroffene Frauen davon überzeugen, dass die ehrenamtliche Beratungstätigkeit nicht nur Last, sondern in gewisser Weise auch Lust und ein Gewinn ist.

Unsere Beratung orientiert sich ausschließlich an unseren eigenen Erfahrungen und Interessen als endometriosebetroffene Frauen. Wir arbeiten unabhängig und frei von wirtschaftlichen Interessen Dritter, insbesondere der Pharmaindustrie. Wir geben daher auch keine Empfehlungen für bestimmte Medikamente oder medizinische Interventionen.

Was ist das Besondere an der Unterstützung durch Gleichbetroffene?

Als Selbstbetroffene wissen unsere Beraterinnen sehr genau, wie es ist, in ein tiefes Loch zu fallen, Ängste auszustehen, sich von Fragen und Ungewissheit erschlagen zu fühlen. Durch ein Gespräch, das Zuhören und Einfühlungsvermögen von Gleichbetroffenen können wir Ängste abbauen, zur emotionalen Entlastung beitragen, Zuversicht vermitteln und vor allem auch Optimismus ausstrahlen.

Telefonische und persönliche Beratung in unserer Beratungsstelle

Viele der Erstkontakte bestehen im Einholen von Informationen zur Krankheit und in welcher Form wir als Selbsthilfeorganisation begleiten können.

Unsere Beratungsstelle hat ihren Sitz im

**Haus der Demokratie Leipzig,
Bernhard-Göring-Str. 152
04277 Leipzig
Telefonnummer 0341/3065304
Faxanschluss 0341/3065303**

Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle erteilen Sachinformation über das Krankheitsbild Endometriose und versuchen, auch persönliche Fragen zu beantworten. Sie unterstützen auf unterschiedliche Art und Weise bei der psychischen Bewältigung des Wissens um die Krankheit. Die Mitarbeiterinnen informieren und beraten zu verschiedenen Möglichkeiten des Selbstmanagements und möchten insgesamt eine individuelle Mitgliederbetreuung gewährleisten.



Beratungsteam: Frau Kubig, Frau Jackisch und Frau Hoffmann
(v.l.n.r.)



Oftmals reicht eine einmalige Beratung nicht aus. Viele Frauen leiden schon jahrelang unter Schmerzen oder unerfülltem Kinderwunsch. Die Probleme treten besonders massiv und an vielen Stellen gleichzeitig auf. Dann ist eine intensivere Beratung und Begleitung nötig. Dies können wir mit einer sogenannten **Intensivberatung** für unsere Mitgliedsfrauen und Mitglieder leisten.

Im Mittelpunkt dieser Intensivberatung steht die Befähigung zum selbstbestimmten Umgang mit der Erkrankung, den diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten sowie die kontinuierliche Begleitung, den individuellen Weg zu finden und zu verfolgen. Im Rahmen der Mitgliedschaft geben wir die Erfahrungen anderer Mitgliedsfrauen mit Ärzten, Krankenhäusern und Therapeuten weiter. Wir können gemeinsam einen schwierigen Arztbesuch, einen Krankenhaus- oder Rehaaufenthalt vorbereiten und in der jeweiligen Situation emotionale Entlastung bieten. Gleichzeitig können wir Lotse im sozialen Versorgungsnetz sein und Unterstützung bei der Entscheidungsfindung, z.B. bei Reha-Antragstellung, Erwerbsunfähigkeitsrente und Schwerbehinderung geben. Dabei steht die selbstbestimmte Teilhabe und Integration im Mittelpunkt. Wenn die Diagnose der chronischen Krankheit oder die Symptome dieser Krankheit das eigene Leben fest im Griff haben, ist es schwer zu erkennen, welche Prioritäten jetzt bzw. in der Zukunft zu setzen sind. Hier setzt die Intensivberatung ein. Gemeinsam wird für die Betroffene der für sie richtige Weg gesucht. In der Intensivberatung helfen wir der einzelnen Frau, ihre Bedürfnisse klar zu definieren. Wir bestärken sie in der Umsetzung nicht nur mit Worten, sondern helfen ihr, durch den Dschungel der sozialen Gesetzgebung zu finden. Nicht selten hören wir, wenn alles in Angriff Genommene bewältigt ist, dass die

Frau sich allein schon deshalb besser fühlt, weil vieles nun klarer, durchschaubarer ist, sie an den Aufgaben auch gewachsen ist.

Da ein Beratungsgespräch sehr zeitintensiv sein kann, ist eine persönliche Beratung in Leipzig nur mit **vorheriger Terminabsprache** möglich. Telefonische Anfragen werden selbstverständlich jederzeit beantwortet.

Endometriose-peer-to-peer-Beratungs- telefon

Im Jahre 2003 haben wir in einer beispielhaften Kooperation von Selbsthilfe und medizinischen und psychologischen Expertinnen das „**Endometriose-peer-to-peer-Beratungstelefon**“ als bundesweites Telefon-Beratungsnetz von Betroffenen für Betroffene ins Leben gerufen. Die Beratung wurde so weit professionalisiert, wie es die ehrenamtliche Struktur zulässt. Es beraten ausschließlich selbstbetroffene Beraterinnen, die von medizinischen und psychologischen Expertinnen ausgebildet und kontinuierlich geschult werden.



Oft ist das „**Endometriose-peer-to-peer-Beratungstelefon**“ für Betroffene und deren Angehörige die erste Anlaufstelle.

In der Sprechstunde mit dieser Diagnose konfrontiert, bleiben viele Fragen ungestellt, die erst im Nachhinein ins Bewusstsein kommen. Viele der Anrufenden möchten



weitere Sachinformation zur Erkrankung erhalten.

Aus eigener Erfahrung wissen unsere Beraterinnen, dass sich hinter den Fragen auch eine Menge Angst versteckt. Sicher reagiert jede Betroffene erst einmal unterschiedlich auf die Diagnose. Aber erfahrungsgemäß kann ein Großteil der Angst genommen werden, wenn man z.B. über aktuelle Behandlungsmethoden informiert wird, wenn man Alternativen aufgezeigt bekommt. Besonders positiv wirkt sich in solch einer Situation aus, dass eine Betroffene, die mit dieser Krankheit lebt, sich für andere einbringt, am anderen Ende der Leitung außerhalb der üblichen Bürozeiten da ist und zuhört. Die Beraterinnen geben emotionale Unterstützung und Entlastung. Sie können Isolation aufheben und zur Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit motivieren sowie aus eigener Erfahrung konkrete Möglichkeiten aufzeigen.

Zum Team der „Endometriose-peer-to-peer-Beraterinnen“ gehören 22 Frauen. Acht davon stellen sich stellvertretend für alle nachfolgend persönlich vor:

**Doreen Jackisch,
Koordinatorin des Beratungstelefons**



38 Jahre, verh., 1 Kind (16); mit Therapiehase „Max“, der in Schmerzsituationen auch ohne Worte gut tröstet. Vor 11 Jahren erhielt ich nach intensiver Schmerzo-
dysee die Diagnose

Endometriose, rief kurz darauf sehr aufgelöst in der Beratungsstelle an und wurde Mitglied. Die vielen Tipps und Hinweise, die ich im Anschluss erhielt, sowie mein Wille brachten mich auf einen guten Weg mit der

Erkrankung, so dass ich jetzt sage, „meine Endometriose war meine Chance auf Veränderung.“ All das, was ich in den ersten Jahren der Mitgliedschaft bekommen habe, möchte ich gern weiter- und zurückgeben und freue mich, mittlerweile hauptamtlich tätig, die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. auch in diesem Projekt unterstützen zu können.

Gleichzeitig möchte ich auch auf diesem Wege allen engagierten „Endometriose-peer-to-peer-Beraterinnen“ für ihre tolle Arbeit danken – es macht Spaß mit Euch zusammenzuarbeiten!

Myriam Merkord
40 Jahre, Heilpraktikerin



Seit 1999 lebe ich mit einer mittlerweile friedfertigen Endometriose. Beim Wandern, Singen im Schrillerlockenchor und Nordic Walking mit meinen Stockstelzen erhole ich mich von

meinem vielfältigen Arbeitsalltag.

... Mein Name ist **Ursula** – was kann ich für Sie tun?....



Ich bin 42 Jahre – verh. – 2 Kinder (18+21).

Durch meine Krankheitsgeschichte bin ich bei der Endometriose Vereinigung gelandet. Das war das Beste, was mir passieren konnte. Hier

wird das Wort „Selbsthilfe“ in jedem Sinne gelebt. Die Hilfe und das Verständnis können wir Beraterinnen an Betroffene weitergeben und das gibt uns echt ein gutes Gefühl.

Das Bild von mir nenne ich „Lebensfreude“.



Das ist doch das Gefühl, nach dem wir oftmals suchen.

Danke, dass wir für euch da sein dürfen!

Petra Schmidt



Am liebsten gehe ich mit meinem Mann im Wald oder den Bergen wandern, wenn denn mal die Zeit dazu ist. Ich liebe die Natur und Tiere. Und aus dem, was mir Gutes im Leben begegnet, sowie der

Natur schöpfe ich meine Kraft.

Annette Weissmann



Trotz einer ausgeprägten Endometriose habe ich nach einer klassischen Dreistufentherapie (Laparoskopie, GnRH-Analoga, Second-look-Laparoskopie) problemlos drei Kinder

bekommen und bin seit jetzt 10 Jahren absolut beschwerdefrei. Gerade deshalb möchte ich allen Betroffenen Mut machen, an eine Heilung oder zumindest Besserung zu glauben, sich aktiv an Therapieentscheidungen zu beteiligen und einen konstruktiven Dialog mit den Ärzten zu suchen.

Meine Hobbys: Kanufahren, Naturgarten

Claudia Moser



Ich bin 40 Jahre alt und betreibe einen Handel für japanische Wohnaccessoires.

Vor sieben Jahren erhielt ich die Diagnose Endometriose. Der Austausch mit Frauen der Endo-

metriose-Vereinigung half mir schon über viele schwierige Phasen hinweg und deshalb möchte ich nun auch da sein für die, die akut Hilfe suchen beim „peer-to-peer-Beratungstelefon“.

Katrein Hoffmann



Behandlung durch mehr Informationen und Austausch! Damals war ein Beratungstelefon für Betroffene eine Vision, die dann Wirklichkeit wurde. Inzwischen sind wir eine gute Gruppe von Beraterinnen. Die Arbeit als Beraterin hat mir

beruflich und persönlich sehr geholfen!

Rosemarie



52 Jahre alt und seit 39 Jahren an Endometriose erkrankt.

Mit meinem erworbenem Wissen und den Erfahrungen als Einzelkämpferin unterstütze ich im Beraterinnenteam gerne

andere betroffene Frauen und ihre Familien.

Online-Beratung

Im modernen Kommunikationszeitalter sind auch wir per Internet online erreichbar. Im August 2003 wurde die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. zur Teilnahme am BKK Modellprojekt „Qualifizierung zur Online-Beratung“ ausgewählt. Dadurch können wir eine qualifizierte, krankheitsbezogene und niedrigschwellige Informations- und Beratungsmöglichkeit anbieten. Unsere Online-Beraterinnen arbeiten ehrenamtlich und sind selbst an Endometriose erkrankt. Sie erhalten eine umfang-



reiche Qualifizierung zur Online-Beraterin und erlernen den professionellen Umgang mit dem Medium Internet.

Unsere Online-Beratung ist über zwei Wege möglich:

Über beratung@endometriose-vereinigung.de können Sie eine Anfrage als Email senden. Im Lauf der Arbeit hat sich herausgestellt, dass die geschilderten Probleme und die daraus resultierenden Fragen oft sehr umfangreich sind. Ein Nachteil der Mail-Beratung ist, dass Emotionen nicht erkennbar sind und möglicherweise wichtige zusätzliche Sachinformationen nicht hinterfragt werden können. Daher eignet sich die Mail-Beratung besser für kurze Sachfragen. Wir bemühen uns, Emails innerhalb von einer Woche zu beantworten.

Die andere Möglichkeit der Online-Beratung ist seit 2003 der **Gruppenchat** über unsere Homepage. In einer zwanglosen und anonymen Atmosphäre erhalten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu chatten (= das Schreiben auf der Tastatur). Sie geben sich Tipps, bauen sich gegenseitig auf und „hören“ einander zu. Es kommt auch vor, dass sich durch zufälliges Treffen im Chat private Kontakte zwischen den Frauen ergeben..

Wie gelangt man in den Chat?

Unter www.endometriose-vereinigung.de unsere Homepage aufrufen. Dort auf den Button „Beratung und Chat“, danach den Button „Gruppenchat“ klicken. Nun können Sie sich unter „Login zum Gruppenchat“ anmelden und in den Chatroom, dies ist ein virtueller Raum, eintreten.

Dieser Chatroom ist 24 Stunden geöffnet.

Jeden zweiten Dienstag im Monat **von 20.00 bis 21.00 Uhr** gibt es einen **moderierten Gruppenchat**, d. h. der Austausch wird durch

eine Moderatorin, die Endo-Beraterin, begleitet. Außerdem gibt es die Möglichkeit, mit der Beraterin einen individuellen Termin zu vereinbaren. Denn nicht jede hat gerade in dieser Stunde Zeit. Vielleicht möchte sie auch allein mit der Beraterin sprechen.

Endometriose-Selbsthilfegruppen

Die örtlichen Endometriose-Selbsthilfegruppen (SHG`en) sind oft erste Ansprechpartnerinnen für Betroffene in Wohnortnähe.

„Grundsätzlich richtet sich die Arbeit einer SHG nach den jeweiligen Bedürfnissen der Gruppenteilnehmer, die immer über die reine Kuration hinausgehen. In diesem ganzheitlichen Ansatz liegt die besondere Stärke von SHG`en im Gesundheitsbereich.“ (aus: *Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 23*).

Die Arbeitsweisen und Arbeitsqualität der einzelnen Endometriose-SHG`en sind sehr unterschiedlich. Daher sollten Sie schauen, ob die in Ihrem Ort ansässige Gruppe auch Ihre Ziele verfolgt. Wer sich an eine SHG wendet, sollte bedenken, dass die Gruppenmitgliedsfrauen an einer kontinuierlichen Gruppenarbeit interessiert sind und eine regelmäßige Teilnahme an den Treffen erwünscht ist. Oft bauen die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen im Laufe des Jahres aufeinander auf (z. B. theoretischer Vortrag und praktische Anwendung). Wer „nur“ eine einmalige Beratung zu seiner konkreten Problematik möchte, ist weniger gut in einer Selbsthilfegruppe, sondern besser bei den bundesweiten Beratungsangeboten aufgehoben.



Merkmale einer Selbsthilfegruppe am Beispiel von Endometriose

- agiert auf lokaler/örtlicher Ebene
- regelmäßige Treffen zum Erfahrungsaustausch und kontinuierlicher Gruppenarbeit
- freiwilliges und eigenverantwortliches Miteinander von Betroffenen
- gemeinsame Bewältigung von Krankheit/Behinderung, psychischen Problemen und schwierigen Lebenssituationen
- gegenseitige Unterstützung zur Verbesserung der unmittelbaren Lebenssituation
- Öffentlichkeitsarbeit auf lokaler Ebene
- keine Leitung durch professionelle Helfer (Ärzte, Therapeuten, Pharmavertreter etc.)
- arbeitet eigenverantwortlich und unabhängig

Die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. unterstützt die Selbsthilfegruppen mit jährlich stattfindenden Workshops, Informationsmaterial und Beratungsangeboten.

Partner und Partnerinnen sowie andere Angehörige von Endometriose betroffenen Frauen sind gleichfalls, aber in eigener Art und Weise, von der Erkrankung und den Folgen betroffen.

Mit dem PartnerInnenforum im Chatroom, dem E-Mail-Briefkasten und den Workshop-Angeboten zu den Jahrestagungen gibt es erste zentrale Angebote für Partner und Partnerinnen, sich ungezwungen und seriös zur Problematik Endometriose und Partnerschaft auszutauschen. In Deutschland gibt es bereits einige Selbsthilfegruppen, die die PartnerInnen in ihre Arbeit einbeziehen.

Wo sind die Grenzen der Beratung?

Unsere Beratungskompetenz liegt in unserer eigenen Betroffenheit und in unseren gesammelten Erfahrungen. Die Weitergabe unseres erlebten Patientinnenwissens kann jedoch in keinem Falle professionelle Hilfe ersetzen. Es gehört nicht zu unserer Kompetenz und zu unseren Aufgaben, konkrete medizinische oder juristische Ratschläge zu geben. Wir können hier nur

vermittelnd zur Seite stehen.

Weiterführende Beratungsangebote

Bei manchen Ratsuchenden ergibt sich die Notwendigkeit, auch eine kompetente Einschätzung der Rechtslage sowie praktische und juristische Ratschläge zum weiteren Vorgehen einzuholen. Die kostenlose juristische Erstberatung in Medizinrechtsfragen, z. B. bei Problemen mit der Krankenkasse oder Pflegeversicherung oder einem Konflikt mit einem Arzt, bietet das **Medizinrecht-Beratungsnetz**. Ganz ohne Kostenrisiko und bei einem Vertrauensanwalt in Wohnortnähe kann diese Erstberatung in Anspruch genommen werden. Dazu wird lediglich ein Beratungsschein der Stiftung Gesundheit, der unter der kostenlosen Servicenummer 0800-0732483 ausgestellt werden kann, benötigt. Weitere Informationen unter:

www.medizinrecht-beratungnetz.de

Haben die Ratsuchenden die Befürchtung, dass ein Behandlungsfehler vorliegt, besteht für uns Patientinnen die Möglichkeit, dieses über die **Gutachterkommissionen und Schlichtungsstellen der Landesärztekammern** kostenfrei prüfen zu lassen. Der Antrag kann formlos an die Gutachterkommission oder Schlichtungsstelle gestellt werden. Zur Sachaufklärung müssen die behandelnden Ärzte von der Schweigepflicht entbunden werden. Die Krankenunterlagen werden ausgewertet und dienen als Grundlage für eine abschließende Stellungnahme, die entweder als gutachterlicher Bescheid (bei den Gutachterkommissionen) oder als Vorschlag für die Verhandlungen mit der ärztlichen Haftpflichtversicherung (bei den Schlichtungsstellen) erstellt wird. Die Entscheidung der Gremien ist für die Patientin unverbindlich. Sofern kein Einverständnis mit der Entscheidung besteht, gibt es weiterhin die Möglichkeit, den Behandlungsfehlervorwurf gerichtlich



geltend zu machen.

Weitere Informationen unter:

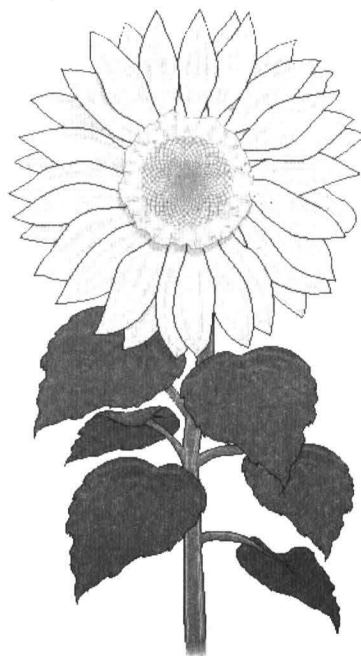
www.baek.de/page.asp?hif=2.59.5301

Auf unserem **Infoblatt „weiterführende Adressen“** haben wir viele weitere interessante Informations- und Beratungsmöglichkeiten zusammengetragen.



Wir möchten Ihnen Kraft und Mut spenden, sich mit sich selbst auseinander zu setzen, Ihnen Hilfe und Stütze sein. Damit Sie für sich die Telefonseelsorge nicht in Anspruch nehmen müssen, stehen wir Ihnen bei der Krankheitsbewältigung mit unseren Erfahrungen und Hinweisen zur Seite.

Die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. und ihr Beratungsteam begleitet Sie gern – fordern Sie uns!



Manchmal gibt es Situationen, in denen sich Ratsuchende in einer scheinbar ausweglosen Situation oder in einer Lebenskrise befinden, in der unsere Endometriose-Beraterinnen nicht abschließend weiterhelfen können. Für manche ist die rund um die Uhr unter den

kostenfreien Rufnummern

0800-1110111
und 0800-1110222

zu erreichende **„Telefonseelsorge“** die buchstäblich letzte Rettung.

Wer sich anonym etwas von der Seele reden will, findet dort immer Menschen, die zuhören, die sich einlassen, die raten und helfen – unabhängig vom Krankheitsbild Endometriose.

Weitere Informationen unter:

www.telefonseelsorge.de



AUS DER SELBSTHILFEARBEIT

10 Jahre SHG EndoLos Bielefeld

Im Herbst dieses Jahres werden wir das 10-jährige Bestehen unserer Selbsthilfegruppe in Bielefeld feiern.

Zu diesem Anlass haben wir eine Vortragsveranstaltung am Mittwoch, den 10.10.07, ab 19.00 Uhr, im Städtischen Klinikum geplant. Herr Dr. Wojdat, Oberarzt am Städtischen Klinikum Bielefeld, wird über die Endometriosebehandlung aus schulmedizinischer Sicht referieren. Anschließend spricht Frau Dr. med. Niehues, Chefärztin in der Klinik am Burggraben, Bad Salzuflen, über alternative Behandlungsmöglichkeiten. Beide Ärzte stehen nach den Vorträgen zu persönlichen Gesprächen zur Verfügung.

Antje Meier und Nicole Westhausser, Leiterinnen der SHG sowie Bianka Gutsfeld, Susanne Kozik, Sabine Redicker und Kerstin Krämer als aktive Mitstreiterinnen freuen sich auf diesen Abend und laden alle Betroffenen und Interessierten herzlich dazu ein.

Wie alles begann

Als ich im Sommer 1996 nach Bielefeld zog, fragte ich bei der Bikis (Bielefelder Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen) nach einer Selbsthilfegruppe für Endometriose. Ich bekam eine negative Auskunft, konnte aber meinen Namen hinterlassen für weitere Interessierte. Im Mai 1997 rief mich Elisabeth Franz an, eine Endometriose-Erkrankte. Mit Unterstützung der Bikis riefen wir kurz darauf eine Selbsthilfegruppe für Endometriose ins Leben. Mit 9 interessierten Frauen starteten wir im August 1997 in den Räumen der Bikis. Bis zum Ende des Jahres trafen wir uns dort monatlich zum Erfahrungsaustausch.

1998 stellte ich meine Wohnung für die nächsten regelmäßigen Treffen - es wurden vier Jahre! - zur Verfügung. Hier sprachen wir Probleme an, gaben Informationen weiter und

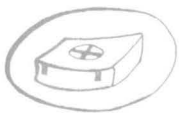
unterstützen uns. Viele Frauen berichteten über Erfahrungen bei Ärzten und in Krankenhäusern, Sorgen in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz, über Kuren und die Anträge, sprachen vom Kinderwunsch ebenso wie über alternative Heilmethoden oder entspannten einfach nur. Die Gesprächsmöglichkeiten werden sehr unterschiedlich genutzt. Hinzu kommen viele Telefonate mit Betroffenen und /oder deren Angehörigen.

Nach vier Jahren trafen sich ziemlich regelmäßig 10-12 Frauen. Das war der Zeitpunkt, uns neue Räumlichkeiten zu suchen, die wir 2003 im Städtischen Klinikum fanden.

Rückblick auf 10 Jahre

- Eine Heilpraktikerin berichtete über Behandlungsmöglichkeiten;
- eine Mitgründerin bot an drei Abenden Reiki zur Entspannung an;
- einen Abend verbrachten wir bei einer Psychotherapeutin, die selbst an Endometriose erkrankt war;
- Frau Dr. Niehues lud uns in die Klinik am Burggraben nach Bad Salzuflen ein;
- wir nahmen Kontakt zu anderen SHG's auf z.B. in Minden und Verlauf;
- wir erstellten Plakate, Handzettel „Visitenkarten“ und verteilten diese an Bielefelder Frauenärzte und Krankenhäuser;
- wir gestalteten ein Logo mit Namensgebung und ließen einen Stempel anfertigen;
- wir erstellten eine Information über die Krankheit, und eine Endometriosebibliothek;
- seit drei Jahren bekommen wir regelmäßig Zuschüsse, von den ansässigen Krankenkassen, weil wir Anträge auf Pauschal- und Projektförderung stellen.

Richtig in die Öffentlichkeit wagten wir uns vor 4 Jahren während der Bielefelder Gesundheitstage zum Selbsthilfegruppen-Forum. Seit dem ist dieses Wochenende fest in unserem Terminkalender verankert; Einmal im Sommer grillen wir gemeinsam mit



unseren Männern und Kindern.

Wir haben uns noch viel vorgenommen z.B. Luna-Yoga Workshop; Vertiefung der Zusammenarbeit mit den Ärzten.

Anette Meier

Wochenende in Kaiser-Wilhelm-Koog

Meistens stellen wir Frauen der SHG Hamburg bei unseren monatlichen Treffen fest, dass der Abend doch zu kurz ist. Deshalb wollten wir im April unser zweites Frauen-Wochenende an der Nordsee durchführen.

In einer sehr gemütlichen Frauenpension wurden wir herzlich aufgenommen und konnten uns bei herrlichsten Sonnenschein erst einmal entspannen.

Am Nachmittag stand ein kurzer Ausflug nach Friedrichskoog auf dem Programm, mit Spaziergang am Strand und auf dem Deich sowie Eis essen und einfach nur **Wohlfühlen!**

Das Abendessen, natürlich Fisch, wurde speziell auf unseren Wunsch hin zubereitet. Danach konnten wir es uns in der Bibliothek, richtig gemütlich machen. Wir haben viel gelacht, gespielt und bis spät in die Nacht geredet. Am nächsten Morgen sind wir noch einmal bei strahlendem Sonnenschein spazieren gegangen. Dann mussten wir schweren Herzens von der Pension Abschied nehmen.

Uns allen haben diese zwei Tage, fern des Alltags, sehr gut getan! Unseren ohnehin schon festen Zusammenhalt hat dieses Wochenende noch mehr gestärkt.

Silke, SHG Hamburg

IV. Tag der Gesundheit des Ärzte zentrums am Flughafen München

Wir, die „Endometriose und Partnerschaft Selbsthilfegruppe Erding“ waren dabei!

Anhand unserer ausgelegten Materialien und persönlichen Gespräche konnten wir das Anliegen der SHG Erding transportieren und unsere Zusammenarbeit mit der „Endometriose-Vereinigung-Deutschland e.V.“ veranschaulichen. Viele Besucherinnen bestärkten uns darin, dass unser Bemühen, auch die Partner intensiv einzubeziehen, richtig ist. Aus unseren Erfahrungen wissen wir, dass diese Erkrankung nicht spurlos an den Partnern vorbeigeht. Gerade Partner und Angehörige sind in erster Linie die Bezugspersonen der betroffenen Frauen. Wer, wenn nicht sie, sollte Verständnis aufbringen, Mut machen? Deshalb haben wir uns über die Männer, die kamen, um sich zu informieren, gefreut.

Zu den „IV. Gesundheitstagen“ wurden wir von den Gynäkologen der Münchener Airport-Kliniken eingeladen. Sie referierten über die Themen „Hormone“ und „Alternativen zur Gebärmutterentfernung“. Beides waren interessante und verständliche Vorträge.

P. Schmidt, SHG Erding

ACHTUNG

Die Kontaktfrauen für die Ansprechfrauen/Selbsthilfegruppenleiterinnen können erreicht werden unter:

Anja Schmidt, e-mail: gewitterblieml@gmx.de

ACHTUNG

Heike Schmidt, e-mail: h.schmidt@tele2.de

ACHTUNG



PARTNERFORUM

Die Partnergruppe möchte sich auch in dieser Ausgabe kurz einen kleinen Beitrag leisten.

Wir möchten allen PartnerInnen, die einen Informationsaustausch wünschen, die Möglichkeit geben, sich an unserem monatlichen Chat zu beteiligen.

Dieser Austausch ist in der letzten „Endo-Info“ im Beitrag „Diskussion und Austausch der Partner betroffener Frauen“ auf Seite 21 leider etwas zweideutig zu lesen gewesen, so dass es vielleicht zu Irritationen interessierter Partner gekommen ist.

Mit Partneraustausch haben wir natürlich den Informationsaustausch gemeint und nicht etwa, was man noch hätte denken können.

Wir wollen allen betroffenen PartnerInnen ein Forum bieten, sich ungezwungen und seriös zu der Problematik der Endometriose in der Partnerschaft auszutauschen und voneinander zu lernen, denn auch wir, die sich bis jetzt gefunden haben, sind nicht perfekt und können an den Erfahrungen anderer nur wachsen.

Interessierte Partner an einem Gedankenaustausch melden sich bitte über unsere Mailadresse: endopartner@arcor.de oder über die Beratungsstelle in Leipzig per Mail unter info@endometriose-vereinigung.de oder telefonisch unter 0341/3065304. Dort werden Sie von den Mitarbeiterinnen an uns vermittelt und wir können Ihnen dann alles weitere an Informationen zukommen lassen.

Wir treffen uns immer am ersten Donnerstag im Monat um 20:00 Uhr in unserem Chatroom, der durch den anwesenden Administrator abgeschlossen werden kann, so dass kein Fremder Zutritt erhält. Interessenten erhalten selbstverständlich die Zugangsdaten von uns und sind herzlich eingeladen. Bei Bedarf kann auch ein anderer Termin vereinbart werden.

Außerdem besteht die Möglichkeit einer Telefonkonferenz, die jedoch mit geringen Kosten (12 Cent/min.) verbunden ist.

Die Partnergruppe der Endometriose Betroffenen würde sich freuen, auch SIE im nächsten Chat begrüßen zu können, denn:

SIE SIND NICHT ALLEIN !



Auf der 10. Jahrestagung 2006 in Leipzig gründet sich die Männergruppe

In eigener Sache: Die in der Endo-Info veröffentlichen Berichte und Leserbriefe geben die persönliche Meinung und Erfahrungen der Mitglieder wieder.

Diese stimmen nicht in jedem Fall mit der Meinung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. Überein. Die Redaktion behält sich das Recht vor, eingesandte Beiträge zu kürzen, zu ändern oder auch abzulehnen.

Bitte erteilen Sie uns zusammen mit Ihrer Zuschrift Ihre Abdruckgenehmigung.



ANKÜNDIGUNG

1. Bad Schmiedeberger Präventiv-Workshop Ernährung und Bewegung „Gemeinsam kochen, essen und bewegen“ vom 26. - 28.10.2007

Medizinische Leitung:

Dr. med. Claus Peter Cornelius,
Chefarzt Gynäkologische Rehabilitation

Veranstalter:

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.,
Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-
GmbH

Ziele:

- Durchbrechen des Kreislaufs Schmerz und Bewegungsmangel, einseitige Ernährung;
- Verbesserung der Gesundheitskompetenz hinsichtlich Ernährung und Bewegung;
- Motivationsförderung durch Nutzung des Gruppeneffektes

Der Workshop wird in einer kleinen Gruppe von mind. 10 bis max. 16 Teilnehmerinnen durchgeführt.

Veranstaltungsort:

Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-
GmbH, Kurpromenade 1, 06905 Bad
Schmiedeberg

Teilnahmegebühr:

Die Teilnahmegebühr beinhaltet 2 Übernachtungen mit VP im EZ,
Nutzung der klinikeigenen Einrichtungen (z.B. Schwimmbad),
therapeutisches Programm mit erfahrenen
Medizinern und Therapeuten.

Die Teilnahmegebühr beträgt 250,00 Euro, ermäßigt 200,00 Euro. Die ermäßigte Teilnahmegebühr gilt für Mitgliedsfrauen der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. Der Workshop wird durch die gesetzlichen Krankenkassen (TK) als „Prävention“ gem. § 20 Abs. 1 SGB V anerkannt. Danach können max. 150 (75 Bewegung; 75 Ernährung) pro Jahr und Versicherte gefördert werden.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob diese Ihnen einen Teil der Teilnahmegebühr erstattet.

Programmablauf

Anreise Freitag bis 12.00 Uhr

Ernährung und Bewegung - Theorie

Vortrag „Ernährung bei Endometriose“

Vortrag „Bewegung bei chronischer Erkrankung“

Gesprächskreis und Erfahrungsaustausch
„Was kann Selbsthilfearbeit bewirken?“

Ernährung und Bewegung – Praxis

Gemeinsames Kochen in der Lehrküche

Gesundheitsbewusste Kost zubereiten

u.a. vitaminschonende Verarbeitung

Nordic Walking

Stretching-Übungen

Stocktechnik

Gehen im ebenen/unebenen Gelände

Zielgerichtetes Gymnastik-Angebote

Schmerz-lass-nach-Endometriose-

Gymnastik

Progressive Muskelrelaxation mit

Visualisierung

Sensibilisierung des Unterbauches durch

Bewegungsübungen

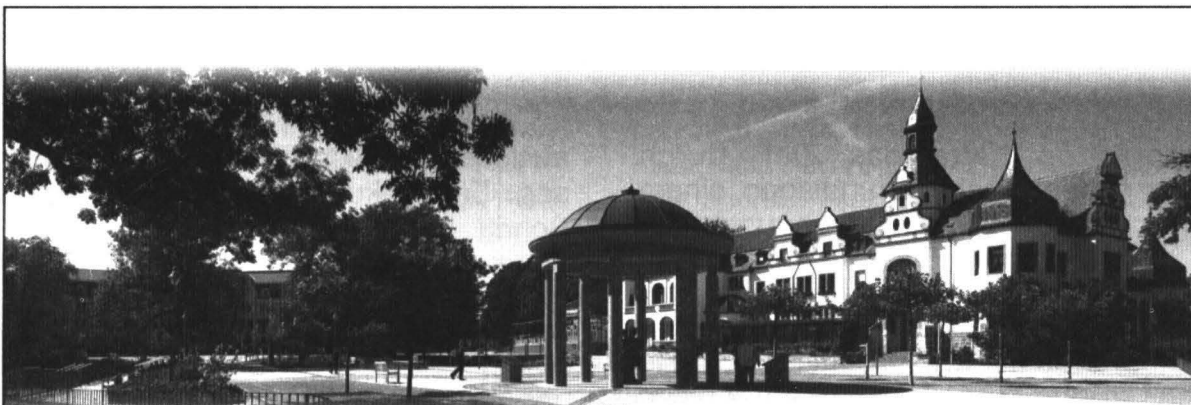
Resümee, take-home-messages

Abreise Sonntag ab ca. 14.30 Uhr

Anmeldungen:

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.,
Bernhard-Görling-Str. 152, 04277 Leipzig

Das detaillierte Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage oder können es in unserer Beratungsstelle unter 0341/3065304 anfordern.



BAD SCHMIEDEBERG

Staatlich anerkanntes Moor- und Mineralheilbad

ENDOMETRIOSE-KOMPETENZZENTRUM

Unsere beiden gynäkologischen Fachkliniken sind spezialisiert auf die Behandlung von Endometriose



Rehabilitationsklinik "Eisenmoorbad",
Kurpromenade 2

Rehabilitationsklinik für Orthopädie und Gynäkologie,
Kurpromenade 3



INDIKATIONEN FACHBEREICH GYNÄKOLOGIE

- gynäkologische Erkrankungen wie chronische Entzündungen, Verwachsungsbeschwerden, Senkungsbeschwerden, Harninkontinenz, Endometriose, Sterilität, hormonelle Störungen
- bösartige Erkrankungen der Brustdrüse und weiblichen Genitalorgane

Anschlussrehabilitation:

- bösartige Geschwulsterkrankungen der Brustdrüse und der weiblichen Genitalorgane
- gynäkologische Krankheiten und Zustand nach Operationen

- Einzelzimmer mit Dusche, WC, Telefon, TV, in der Überzahl mit Balkon
- behindertengerechte Ausstattung der Klinik
- Aufnahme von Begleitpersonen (Unterkunft/Vollpension 39,- €) auf Wunsch Behandlung der Begleitperson
- kostenfreier Transfer nach/von Bad Schmiedeberg
- anerkannte Beihilfefähigkeit
- reichhaltiges Kultur- und Freizeitangebot
- Aufnahme von pflegebedürftigen Begleitpersonen
- Aufnahme von Kindern als Begleitpersonen



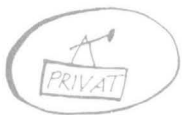
Qualitätsmanagementsystem
nach
DIN EN ISO 9001:2000
Reg.-Nr. 1840670

Informationen

Chefarzt Gynäkologie
Dr. med. Claus Peter Cornelius
*Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe,
Physikalische Therapie, Sozialmedizin,
Rehabilitationswesen*

Telefon (03 49 25) 6 35 20
E-Mail: gyn1@embs.de

www.eisenmoorbad.de



ERFAHRUNGSBERICHTE

1. Bad Salzufler Präventiv-Workshop End-o-Stress – lass nach“ für Frauen mit der chronischen Erkrankung Endometriose vom 22.-24. Juni 2007

Der Workshop hatte das Ziel, durch Vermittlung theoretischer Grundlagen, einem intensiv geführtem Gedankenaustausch sowie durch eigenes Erleben, befähigt zu werden, mit Stress besser umgehen zu können. 16 aus ganz Deutschland angereiste, neugierige Frauen waren einer Sensibilisierung gegenüber stressauslösenden Faktoren aufgeschlossen und bereit, Techniken zur Stressbewältigung zu erlernen. Der enge Zusammenhang von körperlichen Veränderungen in Zusammenhang mit Stress und dessen Auswirkung auf die Endometriose war den meisten Teilnehmerinnen aus eigenem Erleben heraus klar ersichtlich. Veränderungen in Angriff zu nehmen und die Balance zwischen Entspannung und Aktivität zu finden, sollte sich als Arbeitsgrundlage durch den gesamten Workshop ziehen.

Individuelle Stressbewältigung und Resilienz*

**Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandskraft eines Menschen im Umgang mit Krisen und Belastungen.*

(Dipl. Psych. Christa Diegelmann, ID Institut für Innovative Gesundheitskonzepte, Kassel)

Im psychologischen Teil des Präventiv-Workshops wurde zu Beginn der Zusammenhang zwischen psychischem Extrem- oder Dauerstress und hirnpfysiologischen Prozessen und den möglichen Konsequenzen für die Stressbewältigung im Überblick aufgezeigt. Daraus konnte die Notwendigkeit eines individuellen Ressourcen- und Stressmanagements abgeleitet werden.

Ressourcenstärkung:

Das Identifizieren von Ressourcen (im Sinne von individuellen Kraftquellen) und das Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung stand im Mittelpunkt des praktisch-psychologischen Teils des Präventivworkshops. Zur Sensibilisierung für Stress

auslösende Faktoren, wurde die Übung des sog. Energiekuchens angewandt. Im ersten Schritt beschäftigte sich hierbei jede Teilnehmerin individuell mit der Fragestellung: „Wo geht meine Energie hin“ und im nächsten Schritt wurde ein zweiter „Energiekuchen“ auf einem Blatt Papier erarbeitet, dieses Mal wurden „Tortenstücke“ unter dem Motto: „Was gibt mir Energie?“ aufgeteilt. Die Aktivierung von verschiedenen Ressourcenbereichen, wie z.B. imaginative, biografische, soziale, kulturelle, materielle, spirituelle oder geistige Aktivitäten konnten mit Hilfe einiger praktischer Übungen in Selbsterfahrung kennen gelernt werden.

Folgende imaginativ - hypnotherapeutischen Techniken kamen dabei zur Anwendung:

Die Innere Helfer-Übung

Das ABC des Wohlbefindens

Die Baumübung zum Auftanken von Lebenskraft

Die Lichtstrom-Übung

Ein Spaziergang in der Natur und dabei achtsam wahrnehmen

Fazit:

Eine kontinuierliche Selbstfürsorge ist für den Umgang mit einer chronischen Erkrankung erforderlich und trägt dazu bei, die individuelle Lebensqualität zu verbessern. Die Anwendung individueller Techniken der Stressbewältigung ist zusätzlich zu der Anwendung von klassischen Entspannungsübungen (z.B. Muskelentspannung nach Jacobson) hilfreich. Die Inhalte und die Übungen des Präventivworkshops haben dazu einige konkrete Anregungen gegeben. Die wertschätzende „Energie“ der Gruppe, das konstruktive und motivierte Miteinander, wie auch der besonders angenehme Rahmen der Kliniken am Burggraben haben dazu beigetragen, dass eine „emotional dichte“ Grundatmosphäre das Lernen begünstigte.

Mit einem individuell entwickelten Stressbewältigungs- Know How wird das subjektive Wohlbefinden gestärkt. Dadurch stabilisieren sich auch die vegetativen Funktionen

Reaktionen auf den Workshop:

„Nordic Walking – wir waren alle sehr gespannt, viele auch vor dem Hintergrund, dass sich das Wetter eher wechselhaft präsentierte. Nordic Walking wirkt sich insgesamt positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Es sorgt dafür, dass Ruhe- und Belastungspuls absinken, dass die Herzmuskulatur trainiert wird und der Körper mehr Sauerstoff aufnehmen kann. Und – für uns gestresste Endo-Patientinnen besonders wichtig – es werden Stresshormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt. Die 60 Minuten Bewegungspower waren eine super Erfahrung für uns alle...“

Simone Holymann

„Der Workshop war der Hammer... tief bewegt, mit Tränen, vor allem aber mit neuen Freundschaften in der Tasche fuhren wir nach Hause ... Ich bin sehr dankbar, dass ich dabei sein durfte und meine DAK das Projekt als erste kontrolliert und freigegeben hat.“

Beate Heinze

„Tai Chi/Qi Gong – alle hatten schon davon gehört, doch nur wenige es selbst ausprobiert. Durch eine erfahrene Therapeutin wurden uns die Türen zu den Jahrtausende alten chinesischen Bewegungsmeditationen geöffnet. Tai Chi und Qi Gong sind wichtige Bestandteile der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), in der Körper, Geist und Seele in Harmonie gehalten werden. Das erreicht man durch richtiges Atmen, meditative Versenkung und optimale Bewegung, um dann die innere Energie „Chi (Qi)“ voll nutzen zu können. Manch Teilnehmerin wird an diesem Tag Tai Chi/Qi Gong für sich entdeckt haben... Schnupperkurse gab es auch für Beckenboden- und Rückengymnastik.“

Claudia Moser

„...danke,... mir hat das Wochenende in Bad Salzuflen wirklich sehr gut getan! Ich dachte gar nicht, dass man trotz der Endo doch so beweglich und sportlich sein kann - ein ganz neues Körpergefühl. Außerdem war die Gruppe super, es haben sich nette Kontakte ergeben.“

Simone Holymann

„Auf das Erlebnis „Aquafitness/-relax“ war ich sehr gespannt. Bislang hatte ich noch keine Erfahrung damit, dass man im Wasser noch einen anderen Sport als Schwimmen betreiben kann. Und meine Erwartungen wurden voll erfüllt. Im Wasser auf der Stelle laufen und dabei gleichzeitig auch noch die Arme bewegen, ist ein Koordinierungsproblem schlechthin. Der Spaß ist vorprogrammiert. Und als Belohnung nach dem anstrengenden Teil kam dann Aquarelax. Als Partner(innen)übung Entspannung pur im Wasser erleben. Schmerz, Probleme und Belastungen habe ich mit dem Wasser wegfließen lassen. Einfach toll.“

Petra Häcker

Bewegung und Entspannung als Ressource

(Dr. Christiane Niehues, Chefarztin Gynäkologie, MEDIAN Klinikum für Rehabilitation Bad Salzuflen, Kliniken am Burggraben)

Stressabbau ist individuell auf ganz unterschiedliche Wege möglich. Vieles kennt man von sich und setzt es selbstverständlich auch ohne darüber nachzudenken ein. Andere Dinge möchte man erst erproben und braucht dazu auch Anregungen und Unterstützung.

Jede Frau ist dabei auf ihrem Weg, Trainierte wie auch ehemalige „Bewegungsmuffel“. So war auch diese Gruppe in den Bedürfnissen etwas unterschiedlich zusammengesetzt.

Im praktischen Teil des Workshops wurden verschiedene Formen von Ausdauertraining und ausgleichende Körperübungen mit den dazugehörigen Erklärungen angeboten.



Bewegung in der Gruppe fördert den Austausch untereinander und macht (den meisten Menschen) mehr Spass. Bei Frauen kommt generell Aktivität in der Gruppe besser an, bei denen nebenbei Unterhaltung und miteinander Reden möglich ist, z. B. Nordic-Walking. Ein soziales Netzwerk, wie es die Gruppe darstellt, als solches ist darüber hinaus als einer der stärksten gesunderhaltenden Faktoren überhaupt identifiziert. Viele Gründe für Endometriose - Patientinnen, trotz Beschwerden körperlich aktiv zu sein. Manche Frauen bevorzugen dabei körperliche Aktivität im Wasser wie bei Aquarobic, da weniger Erschütterungen damit verbunden sind. Walking und Nordic-Walking kommt als moderater Ausdauersport auch in Frage. Rein medizinisch bestehen keine Einwände gegen Jogging, Tennis und z.B. Ballsportarten, diese Bewegungsmuster können aber individuell unterschiedlich belastungsabhängige Unterbauchschmerzen verstärken. **Gezielte Übungen** können die **Balance bei Verspannungen und Verkrampfungen** durch Schmerzen und Narben wieder herstellen und zu einem besseren Körpergefühl führen. Im Workshop wurde dazu beispielhaft Shiatsu und Tai Chi angeboten. Für den Beckenbereich erfolgten Übungen spezieller Gymnastik. Auch die anderen, aktiven Anteile enthielten Entspannung, Lockerung und Dehnung als Ausgleich. Bewegung und die danach einsetzende wohltuende Müdigkeit, Schwere und Entspannung gehören zusammen. Besonders beliebt nach der Anstrengung: Aquarelaxing als

Wasserentspannung.

Für die Bewegungseinheiten des Workshops waren Therapeutinnen ausgewählt, die durch die gemeinsame Arbeit in der Rehabilitation viel Erfahrung mit Endometriose- Patientinnen gewonnen haben und sie gern weitergeben. Und – Wiedersehen macht Freude!

Gern werden wir den Präventivworkshop zu Entspannung und Bewegung wieder organisieren !!! Wir freuen uns auf das nächste Mal !!! Zusätzlich zu den Programmeinheiten war von „Neuen“, die erstmals an einem spezifischen Angebot zum Thema Endometriose teilgenommen haben, in der Runde ein großes Bedürfnis nach Austausch und Information zur Endometriose-Erkrankung. Das macht m. E. deutlich, diesen Bedarf besonders zu benennen und den Rahmen zu gestalten:

- ein Schulungsprogramm für Neue (wird derzeit erarbeitet)
- regelmäßige Informationseinheiten bei den Jahrestagungen (findet statt)
- evt. ein „Vorprogramm“ (bei diesem Workshop mit medizinischen Informationen).

Für diejenigen, die sich schon vertieft mit der Erkrankung auseinandergesetzt haben, ist eher der Wunsch, nach vorn zu schauen und positive Energien zu spüren, zu aktivieren und Neues dazu zu lernen und natürlich auch alte Bekannte wiederzutreffen.

In dieser Hinsicht war der Workshop ein voller Erfolg.

Die Endo-Info wird herausgegeben von der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.
Wir sind eine Selbsthilfeorganisation, die Informationen und Erfahrungen von Frauen und Ärzten anderen Frauen, deren Familien und Freunden zur Verfügung stellt.

Wir empfehlen ausdrücklich keine Medikamente und Therapien und übernehmen keine Verantwortung bei der Erprobung hier vorgestellter Medikamente oder Therapien.

Bitte lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten.



ALTERNATIVE HEILKUNDE

Homöopathie

Allgemeines

Die Homöopathie (griech. homoios = gleichartig, ähnlich; pathos = Leiden) wurde von **Samuel Hahnemann** (1755-1843) begründet.

Die Homöopathie ist eine ganzheitliche Therapiemethode, die den ganzen Menschen zu erfassen sucht. Sie beruht auf drei Grundpfeilern: der Ähnlichkeitsregel, dem Arzneimittelbild und der Potenzierung der Substanzen. Der Homöopath geht davon aus, dass eine Krankheit, die sich in bestimmten Symptomen äußert, durch ein Mittel geheilt werden kann, das beim Gesunden ähnliche Symptome hervorruft. Die verabreichten Substanzen (pflanzliche, tierische und mineralische) sind sehr stark verdünnt und werden für jeden Patienten individuell nach einer umfassenden Anamnese ausgewählt.

Historisches

Im Mittelalter wurden vom Aussehen der Pflanzen Rückschlüsse auf deren Wirksamkeit (Ähnlichkeitsprinzip) gezogen (Vertreter: Paracelsus, 1493-1541). So wurde z.B. gegen Blutungen Blutwurz oder bei Augenleiden Augentrost eingesetzt.

Zur Zeit Hahnemanns wurde nach dem Prinzip der Gegensätzlichkeit geheilt. Man kurierte Blutfülle mit Aderlass.

Ein komplett ausgearbeitetes medizinisches System wie das der Homöopathie, welche die Arzneimittelprüfung am Gesunden vornimmt, hat es bis zu dem Zeitpunkt nicht gegeben. 1796 beginnt mit Hahnemanns Artikel "Versuch über ein neues Prinzip zur Aufindung der Heilkräfte der Arzneisubstanzen, nebst einigen Blicken auf die bisherigen" die Geschichte der Homöopathie.

Die drei Grundpfeiler der Homöopathie

Ähnlichkeitsregel

Hahnemann entdeckte die Regel, nach der Ähnliches mit Ähnlichem geheilt werden kann. Beispielsweise werden Wirkstoffe der Küchenzwiebel (*allium cepa*) verwendet, um Symptome, wie sie Schnupfen auslöst, zu kurieren. Das Gift der Biene wird gegen

Schwellungen und Rötungen, eingesetzt.

Die Vorgehensweise für das Finden homöopathischer Arzneimittel sieht so aus: In Versuchen werden Gesunden in bestimmten Zeitabständen Gaben einzelner Stoffe verabreicht und die körperlichen und geistigen Auswirkungen möglichst genau definiert. So entsteht ein detailliertes Arzneimittelbild. Auch Faktoren wie Ernährung, Wetter, Jahreszeit, Alltagssituation des Probanden werden berücksichtigt. Durch Erfahrungen mit kranken Patienten wird es vervollständigt. Deckt sich ein Arzneimittelbild weitestgehend mit dem Krankheitsbild eines Patienten, ist die Ähnlichkeitsregel erfüllt. Die Homöopathie geht davon aus, dass Symptome beim Kranken nicht Ausdruck der Krankheit, sondern Selbstheilungsversuche des Körpers sind. Ein homöopathisches Medikament soll diese leicht verstärken, um somit auch die Regenerationsbemühungen des Organismus stärker zu fordern und das Abwehrsystem zu kräftigen. Bei der Einnahme von homöopathischen Heilmitteln ist deshalb eine anfängliche Verschlimmerung der Symptome nichts Außergewöhnliches.

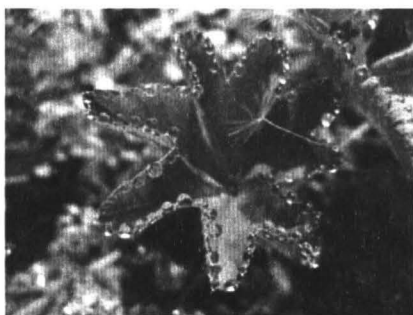
Herstellung von Potenzen

Die Ursubstanzen werden in mehreren Schritten verdünnt (potenziert). Dabei wird z. B. für Dezimal (D)-Potenzen ein Teil der Ursubstanz mit neun Teilen Verdünnungsmittel (Alkohol, Milhzucker) verschüttelt bzw. verrieben. In einer nächsten Stufe wird ein Teil der Verdünnung mit weiteren neun Teilen Verdünnungsmittel vermischt ("dynamisiert"). Die Potenz wäre dann D2. Neben Dezimalpotenzen werden auch C-Potenzen (1:100) und LM-Potenzen (1:50 000) hergestellt. Ab D23 befindet sich aus chemischer Sicht kein Ausgangsmolekül mehr in der Lösung. Hahnemann verdünnte die Substanzen zunächst, um eine toxische Wirkung oder Überreaktionen der Patienten auszuschließen. Dabei stellte er fest, dass mit einer Potenzierung eine Wirksamkeitssteigerung einhergehen kann. Homöopathen betrachten den Organismus als ein empfindliches



biologisches System, das die "Information" des Arzneimittels auch bei einem nur minimalen Reiz empfangen kann.

Bei niedrigen Potenzen (D1 bis ca. D10) kann man noch von einem allopathischen "Wirkmechanismus" ausgehen; in Hochpotenzen lassen sich keine Moleküle der Ursubstanz mehr nachweisen. Befürworter von Hochpotenzen glauben, dass dennoch eine Information in Form eines bestimmten Energiemusters darin enthalten ist. Das Energiemuster des Verdünnungsmittels soll sich durch den Potenzierungs- und Dynamisierungsvorgang verändert haben und die "Lebenskraft", die laut Hahnemann den Organismus "belebt und in harmonischer Funktion in Gefühlen und Tätigkeiten erhält", beeinflussen.



Anwendung

Besonders bei chronischen Leiden wie Rheuma, Asthma, Neurodermitis wiederkehrenden Entzündungsherden im Körper, aber auch bei akuten Leiden wie Kinderkrankheiten oder Grippe werden homöopathische Mittel in Form von Globuli (Milchzuckerkügelchen) oder Tropfen eingesetzt. Chirurgische oder Fälle der Notfallmedizin werden nicht oder nur begleitend mit ihnen behandelt.

Für chronische Krankheiten verwendet man im Allgemeinen hohe, für akute hingegen niedrige Potenzen.

Von einer Selbstmedikation wird meistens abgeraten, da das passende Arzneimittel für jeden Patienten individuell gefunden werden muss und sich nicht nur nach den Symptomen, sondern auch nach individuellen Faktoren (Krankengeschichte, Gemüts-

verfassung, Lebensgewohnheiten, Konstitution u.a.) richten sollte. Diese ermittelt der Arzt oder Heilpraktiker in einer Erstanamnese. Dann soll der gesamte Organismus mit nur einem Medikament, das speziell für diesen Patienten gilt, behandelt werden. Dies bedeutet, dass für verschiedene Menschen, die dieselben Symptome aufweisen, unterschiedliche Medikamente eingesetzt werden.

Rechtliches

Homöopathische Medikamente sind grundsätzlich dem Arzneimittelgesetz unterworfen, d. h. sie werden analytisch geprüft, schädliche Wirkungen werden ausgeschlossen, und die Herstellung muss nach dem Hahnemannschen Verfahren, einem vorgeschriebenen pharmazeutischen Verfahren, gesichert sein. Homöopathische Medikamente werden nicht zugelassen, sondern nur registriert. Die Indikationen dürfen nicht vorher festgelegt und in der Packungsbeilage angegeben werden, da sie individuell vom Arzt bei der Anwendung bestimmt werden müssen. Außerdem müssen die Arzneien nicht auf ihre Wirksamkeit überprüft werden, weil eine einzelne Substanz bei unterschiedlichen Patienten unterschiedliche "Wirksamkeiten" entfalten kann.

Als wissenschaftliches Erkenntnismaterial gilt in diesem Fall die wissenschaftlich aufbereitete Erfahrung all das, was durch Hahnemann und seine Nachfolger in umfangreichen Versuchsreihen erprobt und festgehalten wurde.

Bedeutung in unserer heutigen Zeit

Auf naturwissenschaftlichem Weg konnte nicht nachgewiesen werden, wie der Wirkmechanismus homöopathischer Arzneien funktionieren soll. Homöopathen betonen, dass naturwissenschaftliche Vorgehensweisen dem Weltbild, auf dem die Homöopathie aufbaut, nicht gerecht werden.

In hochwertigen Forschungsprojekten konnte nur ein schwacher Beweis für die spezifische Wirksamkeit von Naturheilmitteln gefunden werden.



GUT ZU WISSEN

Homöopathie-Behandlung auf Krankenschein

Zum 1. April 2007 haben die Techniker Krankenkasse (TK) und der Deutsche Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) einen Vertrag geschlossen.

Wenn Ärzte, die Patienten dieser Kasse behandeln wollen, das Homöopathie-Diplom des Zentralvereins besitzen, können sie ihren Patienten die homöopathische Behandlung nun auch auf Krankenschein anbieten.

Außerdem sind in diesen Vertrag erstmals auch stationäre Einrichtungen als Vertragspartner einbezogen worden.

Aus: Ärzte Zeitung, 03.04.2007

Kostenzuschuss für künstliche Befruchtung gilt nur für Ehepaare

Nur Paare mit Trauschein haben Anspruch auf einen Kostenzuschuss für künstliche Befruchtungen durch die gesetzlichen Krankenkassen. Nichtverheiratete Partner können die Finanzhilfe von 50 Prozent der Kosten weiterhin nicht beanspruchen, entschied das Bundesverfassungsgericht. Dem Urteil zufolge ist Kinderlosigkeit keine Krankheit. Der Gesetzgeber dürfe deshalb Beihilfen auf Ehepaare beschränken und davon ausgehen, dass eine auf Lebenszeit angelegte Ehe den „Kindeswohlbelangen mehr Rechnung trägt, als eine nichteheliche Partnerschaft“, heißt es in dem Urteil.

Die Richter betonen allerdings, dass der Gesetzgeber zwar nicht verpflichtet sei, die Entstehung einer Familie durch künstliche Befruchtung mit Geldern der gesetzlichen Krankenkasse zu fördern. Gleichwohl sei es ihm erlaubt, diesen Weg zur Familienbildung auch für nichteheliche Partner zu öffnen. Dies sei in anderen europäischen Ländern bereits der Fall.

Aus: Deutsches Ärzteblatt, 28.02.2007

Endometriosezentrum in Bayern zertifiziert

In München wurde am 5. Juli 2007 die Gemeinschaftspraxis von Dr. med. Otto Kabdebo und Dr. med. Robert Theiss als Endometriosezentrum der Stufe I durch die Stiftung Endometrioseforschung im Verbund mit der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. und der Europäischen Endometriose-Liga zertifiziert.

Die feierliche Übergabe der Urkunde wurde von Herrn Prof. Dr. Schweppe für die Stiftung Endometrioseforschung sowie Frau Doreen Jackisch für die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. vorgenommen.

An diesem Festakt nahmen auch Vertreterinnen der Selbsthilfegruppen München und Erding sowie interessierte Betroffene teil.

Wir gratulieren Herrn Dr. Kabdebo und Herrn Dr. Theiss und wünschen weiterhin viel Erfolg in gemeinsamer Sache!



Dr. Krüsmann, Dr. Kabdebo, Prof. Dr. Schweppe und Dr. Theiss (v.l.n.r.)



LITERATURHINWEISE UND BUCHTIPPS

Als weiterführende Literatur zum Thema Homöopathie in der Rubrik „Alternative Heilkunde“ empfehlen wir

Mit Homöopathie die Seele heilen

Selma Grönbeck
Haug Verlag, 2004,
ISBN 10:3-8304-2119-2
14,95 EUR

Enders` Homöopathische Hausapotheke

Haug Verlag, 2005,
ISBN 10:3-8304-2115-X
24,95 EUR

Im Heft 33 der Endo-Info haben wir Bücher zur **Lebensmittelunverträglichkeit** vorgestellt. Heute wollen wir dem Beitrag Veröffentlichungen zur Fructose- und Laktose-Intoleranz hinzufügen.

Bücher zur Fructose-Intoleranz

Wie der Name schon vermuten lässt, handelt es sich um eine Unverträglichkeit des Kohlenhydrats Fructose, welches naturgemäß in allen Obst- und Gemüsesorten enthalten ist. Der Grund dafür ist ein Defekt im Transportsystem des Dünndarms. Er führt dazu, dass dieser Zuckerstoff nicht oder in nicht ausreichendem Maße verdaut wird, wodurch es zu Völlegefühl, Blähungen und durchfallartigen Störungen kommt. Wird auf diese Krankheit langfristig nicht diätetisch eingegangen, so drohen den Betroffenen neben Verdauungsstörungen auch Depressionen und sogar die Folgen eines Vitalstoffmangels.

Fructose-Intoleranz

Wenn Fruchtzucker krank macht
Thilo Schleip
Trias Verlag, 2005,
ISBN 10: 3-8304-3282-8
14,95 EUR

Köstlich essen ohne Fructose

Thilo Schleip
Trias Verlag, 2006,
ISBN 10: 8304-3326-3
17,95 EUR

Bücher zur Laktose-Intoleranz

Laktose, auch Milchzucker, ist in fast allen Milchprodukten zu finden. Um diesen zu verdauen produziert der Körper ein Enzym, Laktase. Vor allem in Kindesalter ist diese Produktion sehr aktiv, nimmt aber mit zunehmenden Alter ab. Deshalb vertragen die meisten Säuglinge problemlos große Menge an Milch, später kann sich aber eine Unverträglichkeit von Milchzucker, Laktose-Intoleranz, einstellen.

Laktose- Intoleranz

Wenn Milchzucker krank macht
Thilo Schleip
Trias Verlag, 2006,
ISBN 10: 8304-3240-2
12,95 EUR



REZEPTE

Gratin von ligurischem Gemüse

(Rezept für 4 Portionen)

Zutaten:

800 g	festkochende Kartoffeln
100 g	Schalotten
3 EL	Olivenöl
150 ml	Geflügelfond oder Gemüsebrühe
250 g	Zucchini
1	Knoblauchzehe
200 g	Kirschtomaten
100 g	Ziegenschnittkäse
1 TI	Thymianblätter
250 ml	süße Sahne
1 EL	Basilikum in Streifen geschnitten
75 g	frisch geriebener Parmesan
1 Spritzer	Balsamessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle	



Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin andünsten. Die Kartoffeln zugeben, mit dem Fond/Brühe übergießen und zugedeckt bissfest garen. Den Backofen auf 180 Grad (Gas Stufe 2-2,5) vorheizen.

Während die Kartoffeln garen, die Zucchini waschen, von Blüten und Stielansatz befreien und ebenfalls in 1 cm große Stücke

schneiden. Den Knoblauch pellen und fein hacken. Die Tomaten waschen, abtrocknen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Den Käse von der Rinde befreien und in kleine Würfel schneiden.

Die Zucchiniwürfel und den gehackten Knoblauch zu den Kartoffelwürfeln geben und weitere 5 Minuten garen. Von der Kochstelle nehmen. Die Tomatenviertel und die Thymianblättchen zufügen, die Sahne angießen, das Gemüse salzen und pfeffern. Die Ziegenkäsewürfel, den Balsamessig und die Basilikumstreifen untermischen. In eine entsprechend große Auflaufform füllen, mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Das Gemüse im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit ca. 1,5 Std.

Kirsch-Quark-Dessert

(Für 4 Personen)

200 g	Magerquark 0,3 % F
200 g	Sauerkirschen
100 ml	Milch 1,5 % F
50 ml	Wasser
2 EL	Blütenhonig
1 EL	Zitronensaft
Zitronenmelisse	

Den Quark mit 1 EL Honig, Zitronensaft und Milch anrühren und abschmecken. Kirschen waschen. Evtl. entsteinen und in wenig Wasser kurz dünsten. Bei Bedarf mit Honig süßen.

Quark mit 2 Esslöffeln abstechen und auf einem Dessertteller anrichten. Die Kirschen darüber geben und mit Zitronenmelisse garnieren.



TERMINE IM ÜBERBLICK

26.-29. September 2007

7. Deutscher Endometriose-Kongress

Die Stiftung Endometriose-Forschung veranstaltet vom 26. bis 29.9.2007 den 7. Deutschen Endometriose-Kongress in Berlin. An diesem Fachkongress ist es auch uns Patientinnen möglich teilzunehmen. Daher laden wir, als Mitveranstalter, alle Mitglieder der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. herzlich in das Hotel Berlin, Lützowplatz 17, 10785 Berlin, ein.

Neben vielen Fachvorträgen zu den unterschiedlichsten Themen wie:

- Diagnostik,
- Schmerztherapie,
- Neues aus der Forschung,
- Komplementärmedizin,
- Sterilität und Fruchtbarkeit,
- Endometriose-Leitlinien,
- Endometriosezentren,
- Dysmenorrhoe und Teenager,
- Blutungsstörungen,
- Operative Therapie,
- Chirurgie,
- Rehabilitation und Psychosomatik,
- sowie Grundsätze der medikamentösen Therapie

wird am Samstag, dem 29.9.2007 die Patientenbeauftragte der Bundesregierung, Frau Helga Kühn-Mengel den deutschlandweiten „Tag der Endometriose“ eröffnen.

Im Anschluss können verschiedene Patientenforen zu

- Kommunikation Arzt/Patientin
- Orientierung im Gesundheitssystem
- Betroffenenerfahrungsaustausch
- Kinderwunsch
- Erfahrungsaustausch für PartnerInnen von Betroffenen

besucht werden.

Das Veranstaltungsprogramm können Sie im Internet unter

www.conventus.de/endometriose einsehen.

Anmeldungen für den Kongress laufen auch über die o.a. Homepage.

Wir freuen uns, dass wir beim Veranstalter für Mitglieder der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. eine vergünstigte Teilnahmegebühr von 50,00 Euro für den gesamten Kongress erwirken konnten.

Auf ein herzliches Wiedersehen in Berlin!

Veranstaltungshinweise zum bundesweiten „Tag der Endometriose“ am 29. 09. 2007 finden Sie unter **Aktuelles** auf unserer Homepage.

26. - 28. Oktober 2007

1. Bad Schmiedeberger Präventiv-Workshop „Gemeinsam kochen, essen und bewegen“

Siehe auch Seite 16 in dieser Ausgabe

7. bis 9. März 2008

Mitgliederversammlung und 12. Jahrestagung der Endometriose Vereinigung Deutschland e. V. mit dem Thema „Komplementärmedizin“ in Bad Schmiedeberg

