

Was Sie selbst tun können

Es ist gut, wenn Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin offen über Ihre Beschwerden sprechen. Es gibt auch Endometriose-Zentren, in denen spezialisierte Frauenärztinnen und Frauenärzte arbeiten. Diese kennen sich gut mit der Krankheit aus.

Sie müssen Schmerzen nicht tapfer aushalten. Leichte Regelschmerzen für 1 bis 2 Tage sind normal. Wenn Sie diese aber ohne Medikamente kaum ertragen oder deshalb nicht arbeiten können, sollten Sie einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen. Schmerzmittel haben Nebenwirkungen. Nehmen Sie diese nicht über längere Zeit ohne ärztliche Rücksprache ein.

Körperliche Bewegung tut Ihnen gut. Wählen Sie am besten etwas aus, das Ihnen Freude macht. Einige betroffene Frauen empfinden zum Beispiel Nordic Walking, Beckenbodentraining oder Bewegung im warmen Wasser als angenehm.

Entspannungsübungen wie Yoga können unterstützend sein, um Schmerzen, Stress und Ängste zu verringern. Vielleicht finden Sie auch Akupunktur, chinesische Kräutermedizin, Osteopathie oder Bewegungstherapie hilfreich.



Es ist ratsam, sich selbst zu beobachten und Beschwerden in einem Tagebuch zu notieren. So können Sie herausfinden, was Ihnen hilft und was nicht.

Es kann helfen, eigene Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen, etwa in einer Selbsthilfegruppe.

Kontakt

REGIOMED Klinikum Sonneberg

Neustadter Straße 61
96515 Sonneberg

Gynäkologie und Geburtshilfe

Chefarzt Dr. med. Jens Reimann
Sekretariat | Kathrin Höfler
Telefon 03675 821-222

REGIOMED MVZ Sonneberg

Dr. med. Jens Reimann
Neustadter Straße 61
96515 Sonneberg
Telefon 03675 821-7040

REGIOMED MVZ Sonneberg Bismarckstraße

Doctor-Medic (UfM lasi) Iris Nistor
Bismarckstraße 35
96515 Sonneberg
Telefon 03675 702922

Endometriose

Ein häufiges Frauenleiden

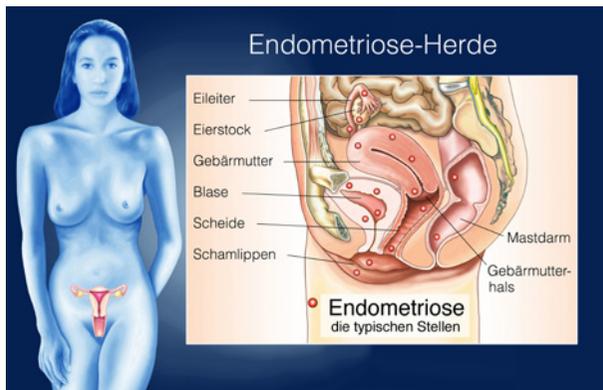
REGIOMED Klinikum/MVZ Sonneberg
Gynäkologie und Geburtshilfe



Sie haben sehr schmerzhafte Regelblutungen und oft starke Schmerzen im Unterleib? Sie werden einfach nicht schwanger? Ein möglicher Grund dafür kann die Krankheit Endometriose sein. Diese Information soll Sie unterstützen, die Erkrankung kennenzulernen. Sie gibt Ihnen auch Hinweise und Hilfen zum Umgang damit.

Gar nicht so selten

Endometriose ist eine häufige Erkrankung. Nach Schätzungen erkranken in Deutschland jedes Jahr etwa 40.000 Frauen daran. Bei ihnen wächst Gebärmutter-schleimhaut-ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle. Das kann zum Beispiel im Bauchraum, am Eierstock oder Eileiter sein, seltener an Blase oder Darm. Diese Endometriose-Herde können sich vergrößern und ausbreiten.



Die Beschwerden beginnen meist im Alter zwischen 20 und 30 Jahren, oft auch schon mit der ersten Monatsblutung. Wie sich eine Endometriose äußert, ist von Frau zu Frau verschieden. Viele Frauen haben keine oder nur geringe Beschwerden. Andere sind durch starke Schmerzen so beeinträchtigt, dass sie ihrer Arbeit oder ihrem Alltag kaum nachgehen können.

Die Beschwerden können auch auf andere Erkrankungen hinweisen. Bis klar ist, dass eine Endometriose vorliegt, vergehen im Mittel 10 Jahre. Einige Frauen suchen ärztlichen Rat, weil sie nicht schwanger werden. Die Krankheit wird dann oft zufällig festgestellt.

Endometriose ist eine dauerhafte Erkrankung. Sie ist nur in Einzelfällen heilbar. Die Beschwerden verschwinden normalerweise nach der letzten Monatsblutung von selbst - also nach den Wechseljahren.

Wenn Sie keine Beschwerden haben, kein Kinderwunsch besteht und alle Organe normal arbeiten, ist eine Behandlung nicht notwendig.

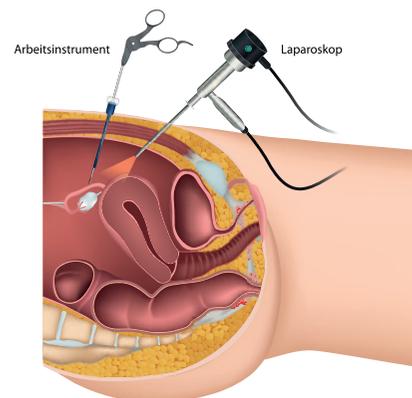
Die Behandlungsmöglichkeiten

Hormontherapie

Als Behandlung kommen weibliche Hormone in Frage. Sie können Beschwerden lindern, indem sie die Monatsblutungen schwächen oder für längere Zeit unterdrücken. Dadurch werden die Endometriose-Herde ruhig gestellt. Vor allem Gelbkörperhormone sind hierfür geeignet, aber auch Verhütungsmittel wie Antibaby-Pille, Hormonspirale oder Vaginalring können zum Einsatz kommen.

Operation

Im Rahmen einer Bauchspiegelung (Laparoskopie) lassen sich Endometriose-Herde beseitigen. Die Schmerzen nehmen dadurch bei den meisten Frauen nachweislich ab. Bei dem Eingriff werden durch kleine Schnitte eine Kamera und Instrumente in den Bauchraum eingeführt, um die Herde zu entfernen (siehe Abbildung).



Bei Kinderwunsch

Es gibt wissenschaftliche Belege, dass eine Behandlung mit Hormonen die Fruchtbarkeit nicht verbessert. Wenn Sie sich ein Kind wünschen, kann ein operatives Entfernen der Endometriose-Herde die Aussicht auf eine Schwangerschaft erhöhen. Sollten Sie dennoch nicht schwanger werden, kann eine Kinderwunschbehandlung helfen, etwa eine künstliche Befruchtung. Bei vielen erkrankten Frauen lässt sich damit eine Schwangerschaft erreichen.

Bei starken Schmerzen

Dagegen gibt es Schmerzmittel. Allerdings weiß man nicht genau, wie wirksam sie bei Schmerzen durch Endometriose sind. Je nach Bedarf können Sie eine fachärztliche Schmerzbehandlung erhalten. Wenn die Beschwerden sehr belastend sind, kann man Sie zusätzlich auch seelisch und sozial unterstützen.

