November 2024

zeitbild UNI

66. Jahrgang

Endo … was???

Scan die Infos!

Gefördert vom:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Hilfe & Unterstützung bei ungewollter Kinderlosigkeit

Durchgeführt von:

zeitbild stiftung

In Zusammenarbeit mit:

zeitbild

Endometriose hat viele Gesichter

Nesrin, 23

Hochschulabsolventin

Ich weiß schon, seit ich 18 bin, dass ich Endometriose habe. Trotzdem hat es mehrere Jahre gedauert und unzählige Arztbesuche, bis ich die Diagnose hatte. Ich habe schon seit Jahren starke Schmerzen vor und während meiner Menstruation. Das fühlt sich teilweise so an, als würde mir jemand mit einem Messer in den Unterleib stechen. Oft brauche ich sehr starke Schmerzmittel, um überhaupt durch den Tag zu kommen.
Durch die teilweise sehr starken Schmerzen hatte ich immer wieder Fehlzeiten und konnte dadurch vier Kurse nicht abschließen. Insgesamt hab ich durch die Schmerzen zirka ein Semester verpasst und länger studiert.

Lola Weippert

Moderatorin

Endometriose ist echt 'ne fiese Krankheit. Ich liege vor Schmerzen und Krämpfen die ganze Nacht wach, obwohl ich eigentlich hundemüde von der Show bin. Aber nichts hilft. Ich habe das Gefühl, mich jeden Moment übergeben zu müssen.

Elif Demir

Hochschulprofessorin

Der Umgang mit Endometriose wird bisher noch viel zu wenig thematisiert. Der Fakt, dass Frauengesundheit in vielen Bereichen noch tabuisiert ist, trägt ebenfalls zur fehlenden Auseinandersetzung mit dem Thema bei. Insgesamt werden Endometriose und die Beschwerden, die Betroffene haben können, leider viel zu wenig berücksichtigt im Unialltag.

Elena, 22

Masterstudentin

Mit meiner ersten Periode habe ich sehr starke Schmerzen bekommen. Bei meinen vielen Arztbesuchen wurde mir immer wieder gesagt, das sei „normal". Mit 14 wurde mir bereits ein starkes Schmerzmittel verschrieben. Die Schmerzen waren trotzdem kaum zu ertragen. Mit 15 bekam ich meine erste Eierstockzyste, die so groß war wie ein Tennisball. Mit 17 war ich das erste Mal bei einem Endometriose-Spezialisten. Dann endlich die Diagnose: Endometriose. Insgesamt dauerte mein Diagnose-Prozess fünf Jahre.
In der Uni habe ich schnell gemerkt, dass ich während meiner Periode nicht an Vorlesungen teilnehmen konnte. Bei einer Präsentation hatte ich so starke Schmerzen, dass ich mich an dem Tisch festhalten musste, um nicht umzukippen. Ich wusste nicht, dass es für Studentinnen wie mich eine Anlaufstelle gibt, die Hilfe anbietet. Ich dachte, ich müsse meine Situation einfach akzeptieren. Dieses Wissen hätte mir einiges erleichtern können.

Vivian Vanessa Wagner

Host von Endocast

Bei mir hat es über zwölf Jahre und rund 20 Gynäkologinnen und Gynäkologen gebraucht, bis ich endlich die Diagnose erhalten habe. Endlich wusste ich, dass ich mir die Schmerzen nicht eingebildet habe und dass ich meinem Körper vertrauen kann und weiß, wann etwas mit mir nicht stimmt. Man kennt in seinem Umfeld bestimmt mindestens eine betroffene Person. Lasst uns alle ein wenig sensibler und aufmerksamer durch diese Welt gehen! Ich sende allen Betroffenen ganz viel Kraft. Ihr seid damit nicht allein. Wir sind so viele!

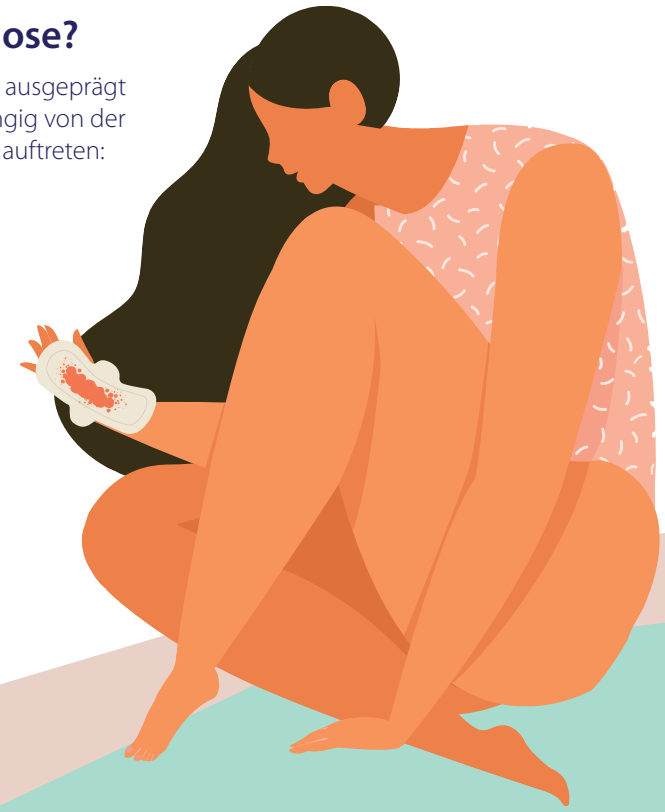
Was ist Endometriose?

Endometriose ist eine Erkrankung, bei der sich Gewebe, das der Gebärmutterschleimhaut ähnlich ist, an Stellen des Körpers ansiedelt, wo es nicht hingehört. Diese Ansammlungsorte nennt man Endometriose-Herde und sie können an verschiedenen Orten entstehen. Am häufigsten sind sie im Bauchraum und den Eierstöcken zu finden. Sie können aber auch im Darm und in der Blase sowie in seltenen Fällen in Haut, Zwerchfell oder Lunge vorkommen. Endometriose kann zu Verklebungen im Bauchraum führen. Das führt dann zum Beispiel dazu, dass die Eileiter verkleben. Endometriose ist eine gutartige Erkrankung. Das bedeutet, dass die Zellen nicht unkontrolliert wuchern – ganz anders als bei Krebserkrankungen, bei denen Zellen unkontrolliert wachsen. Die Krankheit wird auch „Chamäleon der Gynäkologie" genannt, weil sie viele verschiedene Ausprägungen und unterschiedliche Symptome haben kann.

Was sind die Symptome bei Endometriose?

Die Symptome bei Endometriose können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Viele Symptome treten zyklisch auf, sie sind zeitlich abhängig von der Menstruation. Folgende Symptome können bei Endometriose auftreten:

- starke Regelschmerzen, zum Teil mit Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Ohnmacht
- Unterbauchschmerzen
- Schmerzen und/oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen
- Schmerzen und/oder Schwierigkeiten beim Stuhlgang
- Schmerzen beim Sex
- Rücken- und/oder Schulterschmerzen
- Ausstrahlung der Bauch-/Rückenschmerzen in die Beine
- Blähbauch (sogenannter Endobelly)
- Magenbeschwerden
- Schmerzen in den Seiten
- eingeschränkte Fruchtbarkeit, unerfüllter Kinderwunsch
- Schmerzen in der Kaiserschnittnarbe
- Blasenbeschwerden
- Darmbeschwerden (zum Beispiel Verstopfung, Durchfall, Bleistiftstuhl)
- Kopfschmerzen, ggf. Migräne
- Schwindel
- Erschöpfung



Was ist Adenomyose?

Adenomyose wurde lange als eine „Unterform" der Endometriose angesehen. Heute ist aber bekannt, dass die Struktur dieser Herde Unterschiede zu der Struktur der „klassischen" Endometriose-Herde aufweist. Bei Adenomyose treten die Zellansiedlungen in der Gebärmuttermuskelwand auf. Daher wird Adenomyose als eigenständige Krankheit angesehen. Sie kann einzeln oder auch mit Endometriose auftreten.

Interview mit Dr. med. Mohamed Gamal Ibrahim, Facharzt für Frauenheilkunde, Geburtshilfe und Reproduktionsmedizin. Er ist Spezialist für Endometriose, Kinderwunschbehandlung und Leiter des Kinderwunschzentrums „Team Kinderwunsch Oldenburg".

Herr Dr. Ibrahim, die Symptome von Endometriose fallen ja sehr vielfältig aus. Wann sollte man mit seinen Beschwerden eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Sobald die Schmerzen nicht mehr erträglich sind und den Alltag stark beeinträchtigen, sollte die Betroffene einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen. Auch wenn die Frau zunehmend und an mehreren Tagen Schmerztabletten einnehmen muss, um den Tag einigermaßen bewältigen zu können, ist das ein klares Warnsignal. Treten zudem Schmerzen oder Blutungen beim Wasserlassen oder Stuhlgang auf, insbesondere während der Periode, sollte die Frau unbedingt eine Arztpraxis besuchen, um diese Beschwerden abklären zu lassen.

Wie wird Endometriose diagnostiziert?

Nach dem Arztgespräch folgen eine körperliche Untersuchung sowie ein Ultraschall. Die Endometriose-Herde können nicht nur an den Eierstöcken, sondern auch in der Gebärmutter (Adenomyosis), am Darm (Rektum-Endometriose), an der Blase, am Bauchfell (Peritoneum) oder in der Scheidenwand (vaginale Endometriose) vorkommen. Auch wenn bei der körperlichen Untersuchung und dem Ultraschall keine Auffälligkeiten gefunden werden, schließt das eine Endometriose nicht aus. In solchen Fällen kann eine Bauchspiegelung (Laparoskopie) hilfreich sein, um die Diagnose zu bestätigen.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Die Therapie sollte individuell auf die Beschwerden und Wünsche der Patientin abgestimmt werden. Liegt der Schwerpunkt auf der Schmerzlinderung, sollte zunächst eine Hormontherapie versucht werden, zum Beispiel mit der Antibabypille (ohne Pause) oder einer Hormonspirale. Wenn die Schmerzen trotz Hormontherapie bestehen bleiben oder sich verschlimmern, kann eine Operation erwogen werden, um Endometriose-Herde zu entfernen und Verklebungen im Bauchraum zu lösen. Im Anschluss an die Operation wird oft eine Hormontherapie empfohlen, um das Risiko eines Rückfalls zu minimieren.

Kann man trotz Endometriose auch Kinder bekommen?

Klare Antwort: ja! Frauen mit Endometriose können schwanger werden, auch auf natürlichem Weg. Ob das im Einzelfall möglich ist, kommt auf das Stadium beziehungsweise die Ausprägung der Endometriose an. Es gibt seit 2010 eine Klassifikation, den Endometriosis Fertility Index. Um diesen Index zu bestimmen, muss man genau schauen, welche Organe und in welchem Ausmaß diese Organe von der Endometriose befallen sind. Dazu kommen die Dauer des unerfüllten Kinderwunsches und das Alter der Frau. Dann kann man die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft in den nächsten drei Jahren abschätzen. Ganz wichtig ist dabei: Wir dürfen den Mann nicht vergessen! Bei unerfülltem Kinderwunsch müssen immer beide Partner untersucht werden.

Endo & Uni

Wärmflasche und Tee (besonders gut mit Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Schafgarbe)

Schmerztabletten möglichst früh einnehmen, dann helfen sie am besten

Tipps für den Alltag mit Endometriose

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, die Betroffene dazu zwingt, ihren Alltag anzupassen. Neben ärztlicher Betreuung spielt der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper eine wichtige Rolle. Hier sind einige Tipps, wie man schmerzhafte Tage erträglicher gestalten kann:

Regelmäßige Übungen für die Muskulatur des Beckenbodens

Gesunde, entzündungshemmende Ernährung (Reduzierung von Fleisch, Milchprodukten, Zucker & Gluten)

Eventuell Physiotherapie, Osteotherapie, Akupunktur

Bewegung und Sport

Psychologische Unterstützung: Vielen chronisch kranken Menschen hilft eine Psychotherapie, um besser mit ihrer Situation umgehen zu können. (Wichtig: Die Kosten für eine Psychotherapie werden von allen Krankenkassen übernommen.)

Entspannungstechniken (zum Beispiel Yoga oder progressive Muskelrelaxation)

Podcast-Empfehlungen

Endometriose Podcast

Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Endometriose, Interviews und Tipps für den Alltag mit Endometriose.

Podcast Uni Gießen

Informationen auf der Webseite der Justus-Liebig-Universität Gießen mit Podcast zu dem Thema Endometriose und Interview mit einer betroffenen Studentin.

Kinderwunschzeit

Informationen zu den Gründen und Ursachen bei unerfülltem Kinderwunsch. Interviews mit Expertinnen und Experten aus Medizin und Beratung sowie mit Betroffenen.

Weitere Podcasts: **Endocast, Endopower**

Anlaufstellen an Hochschulen

Beratungsstellen für Studierende mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung

Fast alle Hochschulen bieten Beratungsstellen für Studierende mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung, darunter auch Endometriose, an. Dort erhalten Betroffene individuelle Beratung und Informationen zu einem möglichen Nachteilsausgleich. Dieser kann unter anderem Anwesenheitsmodifikationen, Kompensationsleistungen oder Zeitverlängerungen umfassen. Der Nachteilsausgleich wird auf individueller Basis entschieden und benötigt einen fachärztlichen Nachweis. Das Verfahren variiert je nach Hochschule.

Beispiel: Universität Hamburg

Beim Büro für die Belange von Studierenden mit Beeinträchtigung der Universität Hamburg können Studierende mit Endometriose einen Nachteilsausgleich beantragen. Nach der Terminvergabe erstellt das Büro eine Empfehlung zur Gestaltung von Maßnahmen des Nachteilsausgleichs, die für den Antrag genutzt werden kann. Für diese Empfehlung benötigt man einen Nachweis wie z. B. ein Attest, einen amtlichen Bescheid über Behinderung oder einen ärztlichen Bericht. Alternativ kann der Antrag, inklusive Nachweis, auch direkt an die Prüfungsausschussvorsitzenden gesendet werden.

Psychologische Beratungsstellen

Besonders in stressigen Situationen, wie z. B. in der Prüfungsphase, kann eine psychologische Unterstützung von Vorteil sein. Viele Hochschulen bieten eine eigene psychologische Beratungsstelle an. Sollte die Hochschule keine Beratungsstelle haben, ist das Studierendenwerk oder eine psychologische Beratung in deiner Nähe Anlaufstelle.

Schon gewusst?

Mit einer Endometriose schweren Grades kann man einen Schwerbehindertenausweis beantragen. Ab einem GdB (Grad der Behinderung) von 20 gilt die Beeinträchtigung als Behinderung und man erhält einen Bescheid. Ab einem Wert von 50 kann man einen Ausweis beantragen. Der Grad wird von der zuständigen Behörde auf Basis ärztlicher Gutachten festgestellt und hängt von der Stärke und Vielfalt der Symptome ab. Der Ausweis kann beim Beantragen von Nachteilsausgleichen während des Studiums und im späteren Arbeitsleben nutzen.

www.studierendenwerke.de/themen/beratungsangebote/psychologische-beratung/psychologische-beratungsstellen

Hier gibt es Unterstützung!

www.endometriose-vereinigung.de
Webseite der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. mit Hilfe bei der Ärztesuche, Angeboten für Beratung und Selbsthilfegruppen, umfangreichen Informationen sowie Informations- und Unterrichtsmaterial. Hier kannst du u. a.:

- medizinisch zertifizierte Einrichtungen finden,
- eine Endometriose-Beratung buchen,
- eine Selbsthilfegruppe aussuchen.

www.jung-und-endo.de
Webseite der Endometriose-Vereinigung Deutschland mit speziellem Fokus auf eine junge Zielgruppe.

https://endometriose-sef.de
Webseite der Stiftung Endometriose-Forschung.

https://euroendometriosis.com
Webseite der Europäischen Endometriose Liga (englisch).

www.nakos.de
Webseite der bundesweiten Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Hier findet man zu vielen Themen passende Selbsthilfegruppen.

Apps & Social Media

Endo-App
Eine App zur ganzheitlichen Unterstützung bei Endometriose – mit spezialisiertem Symptomtagebuch, individuellen Auswertungen und vielen Tipps und Übungen.

Period.App
Entwickelt von einer gesetzlichen Krankenkasse zusammen mit der Charité. App mit medizinischem Fachwissen rund um eine mögliche Schmerzlinderung.

www.instagram.com/endo.sisters/?hl=de
Blog mit Informationen zur Sensibilisierung und Aufklärung zum Leben mit Endometriose.

www.informationsportal-kinderwunsch.de
Internetplattform der Bundesinitiative „Hilfe & Unterstützung bei ungewollter Kinderlosigkeit" des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) zum Thema Kinderwunsch. Hier gibt es ausführliche Informationen zu Ursachen, Behandlung, Beratung und Unterstützung. Eine Suchmaschine erleichtert das Finden finanzieller Fördermöglichkeiten. Viele Erfahrungsberichte und Gespräche mit Expertinnen und Experten in Form von Videos und Podcasts ergänzen die Seite.

Mehr Informationen unter www.zeitbild.de/uni

Impressum

Das Zeitbild UNI entstand mit Förderung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Gesamtherstellung: Zeitbild-Stiftung, Rumfordstraße 9, 80469 München. V. i. S. d. P.: Bernd Woischnik. Bildnachweis: S. 2 (oben rechts) Getty images, S. 3 (unten) Wagner, alle anderen: iStock. Die enthaltenen Texte sind urheberrechtlich geschützt. Eine kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet. Wir erklären mit Blick auf die genannten Internet-Links, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und Inhalte der Seiten haben und uns die Inhalte nicht zu eigen machen.