



# SCHMERZEN BEI DER REGEL?

UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH?  
ENDOMETRIOSE?



Hilfe & Unterstützung  
bei ungewollter Kinderlosigkeit

**zeitbild**  
MEDICAL



# DIE VIELEN GESICHTER DER ENDOMETRIOSE

- **PROFESSORIN DR. MED. SYLVIA MECHSNER, LEITERIN DES ENDOMETRIOSEZENTRUMS DER BERLINER CHARITÉ**

Endometriose muss endlich ernst genommen werden! Es ist inakzeptabel, wenn Frauen ihre Beschwerden immer wieder ansprechen, aber weder die Frauenärztinnen und -ärzte noch das soziale Umfeld reagieren. Oder das Ganze wird heruntergespielt, nach dem Motto „Regelschmerzen sind normal“, „Nun hab dich nicht so!“ oder „Da müssen wir alle durch!“. Lassen Sie sich von solchen Äußerungen nicht verunsichern. Resignieren Sie nicht und zweifeln Sie nicht an sich selbst. Sie bilden sich das alles sicherlich nicht nur ein.



- **LOLA WEIPPERT, MODERATORIN**

All die Symptome, die ich hatte, all die unglaublichen Schmerzen ... Ich bin nicht wehleidig, aber wenn ich meine Tage habe: Du kannst mich einfach in die Tonne kloppen. Keine Chance, wenn ich keine Schmerzmittel nehme, um irgendwie bei meinem Job weiter funktionieren zu können. Deswegen war für mich klar, ich muss es kontrollieren lassen. Denn dadurch, dass es immer schlimmer wurde, hatte ich wirklich Angst. Ich wusste nicht, was das ist. Das allerwichtigste ist in meinen Augen: Sucht euch eine Expertin oder einen Experten und beharrt darauf, dass die euch wirklich gut untersuchen und euch ernst nehmen.

- **ANNA ADAMYAN, INFLUENCERIN UND AUTORIN**

Endometriose ist eine gutartige, aber chronische Erkrankung, bei der sich gebärmutter Schleimhautartiges Gewebe im Bauchraum ansiedelt. Klingt kompliziert, ist es leider auch. Endometriose tritt in Form von Herden, Verwachsungen oder auch Zysten auf. Diese können sich nahezu überall ansiedeln. Wirklich gemein, denn die Endometriose macht keinen Halt vor unseren Fortpflanzungsorganen. Das kann leider zu Unfruchtbarkeit führen oder zu Schwierigkeiten, auf natürlichem Weg schwanger zu werden. Das klingt alles wirklich nicht schön, aber ich kann euch heute – mit sehr fröhlicher Stimme – sagen, dass ich mit meiner Endometriose befreundet bin. Ich habe sie akzeptiert, sie in mein Leben integriert, und das, obwohl es nicht immer einfach ist.





• **ELLA THEBEE, INFLUENCERIN**

Ich habe ganz lange tatsächlich gedacht, dass ich einfach ein Weichei bin, dass alle anderen das total locker wegstecken. Ich erinnere mich an einen Moment in der Schule, wo die Lehrerin meinte: „Wenn ich meine Tage habe, bleibe ich ja nicht gleich einen Tag zu Hause, also da muss man sich schon ein bisschen zusammenreißen.“ Und ich dachte: „Okay, was ist mit mir los?“ Ich erinnere mich an Situationen, wo ich in der Schule zusammengeklappt bin im Unterricht, wo ich hyperventiliert habe. Ganz oft mussten meine Eltern mich abholen von der Schule, und ich war den kompletten restlichen Tag im Bett.

• **ANJA MORITZ, GESCHÄFTSFÜHRERIN DER ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG DEUTSCHLAND E. V.**

Eine der Auswirkungen der Endometriose kann ungewollte Kinderlosigkeit sein. Dies ist neben den Schmerzen ein für Menschen mit Kinderwunsch sehr belastendes Symptom. Wenn Menschen sich sehnlichst Nachwuchs wünschen, er sich aber nicht einstellt, ist das einer der schmerzlichsten Umstände in einem Leben. Idealerweise suchen Sie sich Rat und Unterstützung in einer auf Endometriose spezialisierten Kinderwunschklinik. Jeder Weg einer Betroffenen zur Schwangerschaft ist individuell und bedarf daher einer individuellen Beratung. Selbst bei Frauen mit aussichtslosem organischen Befund kann es auf natürlichem Weg zu einer Schwangerschaft kommen.



• **MAITE, KOSMETIKERIN, SEIT EINEM JAHR MUTTER VON ZWILLINGEN**

Als mein Gynäkologe mir sagte, dass ich Endometriose habe, hatte ich noch nie von dieser Krankheit gehört. Die Diagnose war ein Schock, weil der Arzt gleich sagte, dass es schwierig für mich werden wird, auf natürlichem Weg schwanger zu werden. Nach weiteren Untersuchungen stand für meinen Mann und mich schnell fest, dass wir nicht lange warten wollten und dass wir es mit künstlicher Befruchtung versuchen wollten. Wir suchten uns ein Kinderwunschzentrum und bekamen dort alles genau erklärt. Die Behandlung war anstrengend, körperlich und emotional, aber beim zweiten Versuch klappte es: Leider verloren wir das Kind zwei Wochen später. Das war schrecklich für meinen Mann und mich. Zum Glück haben Freunde und Familie uns aufgefangen und uns motiviert, es weiter zu versuchen. Es brauchte noch zwei Versuche, dann war ich wieder schwanger: mit Zwillingen! Heute sind die beiden ein Jahr alt und halten uns ganz schön auf Trab, ein Leben ohne sie können wir uns nicht mehr vorstellen!



Symbol für digitale Inhalte über Augmented Reality

## ENTDECKEN SIE DIGITALE INHALTE

Dieses Zeitbild MEDICAL bietet Ihnen zusätzlich digitale Inhalte über Augmented Reality (AR). Auf allen Seiten, auf denen Sie das AR-Symbol finden, sind Links (Videos, Webseiten, Podcasts) hinterlegt, die Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet entdecken können.

1. **Scannen Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet den hier abgebildeten QR-Code. Alternativ öffnen Sie die Website in Ihrem Browser: <https://www.zeitbild.de/endometriose-ar>**
2. **Nun öffnet sich in Ihrem Browser ein Suchfeld Ihrer Kamera. Halten Sie die Kamera auf die mit dem AR-Symbol markierte Seite.**
3. **Entdecken Sie Videos, Webseiten und vieles mehr ...!**



# DAS CHAMÄLEON DER GYNÄKOLOGIE

## ZAHLEN UND FAKTEN

- **Etwa zwei Millionen Frauen** in Deutschland haben Endometriose – das sind zehn Prozent der weiblichen Bevölkerung im geschlechtsreifen Alter.
- Endometriose ist die **zweithäufigste gynäkologische Erkrankung**.
- **Zehn Jahre** dauert es im Schnitt, bis eine Frau die Diagnose Endometriose erhält und die Behandlung beginnen kann.
- **Etwa 95 Prozent aller Frauen** mit Endometriose leiden unter Dysmenorrhoe, das sind starke Schmerzen und andere Beschwerden während der Menstruation.
- Bei Frauen, die einen unerfüllten Kinderwunsch haben, ist Endometriose in **etwa 50 Prozent** der Fälle nachweisbar.
- Endometriose hat **große volkswirtschaftliche Auswirkungen**, da die Betroffenen an vielen Arbeitstagen ausfallen oder weniger produktiv sind und die medizinische Behandlung aufwendig ist.

### Quellen:

- Leitlinie Diagnostik und Therapie der Endometriose, 2020 (015/045)
- [www.endometriose-sef.de/patienteninformationen/was-ist-endometriose](http://www.endometriose-sef.de/patienteninformationen/was-ist-endometriose)
- [www.endometriose-vereinigung.de/was-ist-endometriose.html](http://www.endometriose-vereinigung.de/was-ist-endometriose.html)

## WAS IST ENDOMETRIOSE?

Endometriose ist eine hormonabhängige Erkrankung, bei der sich Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnlich ist, an Stellen des Körpers ansiedelt, wo es nicht hingehört. Die Stellen, an denen sich das Gewebe ansiedelt und wächst, nennt man Endometriose-Herde. Typisch sind sie im Bauchraum und den Eierstöcken, sie können aber auch im Darm und in der Blase sowie in selteneren Fällen in Haut, Zwerchfell oder Lunge vorkommen. Oft führt Endometriose auch zu Verklebungen im Bauchraum. Dann hängt zum Beispiel die Gebärmutter nicht frei oder die Eileiter sind nicht mehr durchgängig. Auch die Gebärmuttermuskulatur kann von Zellansiedlungen betroffen sein, dann spricht man von Adenomyose. Viele Symptome der Erkrankung treten zyklisch auf, das bedeutet zeitlich abhängig von der Regelblutung.

Endometriose-Herde sind gutartig und deshalb meist ungefährlich, das bedeutet, dass die Zellen nicht wie bei Krebserkrankungen unkontrolliert wachsen. Die Auswirkungen können aber trotzdem extrem sein und reichen von stärksten Regelschmerzen bis zum unerfüllten Kinderwunsch.

## WELCHE SYMPTOME SIND TYPISCH?

Das „Chamäleon der Gynäkologie“ wird die Endometriose genannt, weil die Krankheit viele verschiedene Ausprägungen haben kann und damit auch die Symptome ganz unterschiedlich sein können. Schmerzen gehören zu den Leitsymptomen. Sie können zyklisch auftreten oder aber unregelmäßig bzw. permanent sein.

Typische Symptome sind:

- starke Regelschmerzen, zum Teil mit Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Kollapsneigung
- Unterbauchschmerzen, zum Beispiel vor der Blutung oder rund um den Eisprung
- Schmerzen und/oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen
- Schmerzen und/oder Schwierigkeiten beim Stuhlgang
- Schmerzen beim Sex
- Rücken- und/oder Schulterschmerzen
- Ausstrahlung der Schmerzen in die Beine
- Blähbauch (sogenannter Endobelly)
- (zyklische) Blutungen, zum Beispiel aus Darm, Blase, Bauchnabel, Lunge (Bluthusten)
- eingeschränkte Fruchtbarkeit, unerfüllter Kinderwunsch
- Schmerzen in der Kaiserschnittnarbe
- Blasenbeschwerden
- Darmbeschwerden (zum Beispiel Verstopfung, Durchfall, Bleistiftstuhl)
- Magenbeschwerden
- Schmerzen in den Seiten
- Kopfschmerzen, ggf. Migräne
- Schwindel
- Erschöpfung



## DIE DIAGNOSE

Wenn sich Frauen mit Symptomen vorstellen, die auf Endometriose hindeuten, haben Ärztinnen und Ärzte mehrere Möglichkeiten, die Diagnose zu stellen.

Der erste Schritt ist immer ein ausführliches Gespräch mit der Patientin, in dem diese über ihre Symptome berichtet. Danach folgt die körperliche Untersuchung: zuerst mit dem Spekulum, einem Instrument, mit dessen Hilfe sichtbare Endometriose-Herde erkannt werden können, und dann die Tastuntersuchung von innen und außen. Es sollte unbedingt auch ein Ultraschall gemacht werden, und zwar vaginal oder rektal. Nur so sind die Herde wirklich erkennbar, ein Bauchultraschall ist nicht genau genug. Da Endometriose in einigen Fällen auch die Nieren beeinträchtigen kann, sollten diese im Ultraschall mit angeschaut werden. Beim Verdacht auf Endometriose im Darm kommen noch weitere Ultraschalluntersuchungen und eine Darmspiegelung infrage.

Ganz sicher kann man allerdings nur mit einer Laparoskopie sein, das ist eine Operation unter Vollnarkose, bei der eine Kamera und gegebenenfalls weitere Instrumente durch kleine Schnitte in den Bauchraum eingeführt werden.

## SANNAS GESCHICHTE

Kurz nach meiner ersten Regelblutung hat mir meine Gynäkologin wegen meiner Akne die Pille verschrieben, die ich 15 Jahre genommen habe. Irgendwann habe ich gemerkt, dass sie mir nicht guttut, ich hatte starke Nebenwirkungen. Nachdem ich verschiedene Präparate ausprobiert hatte, habe ich sie schließlich ganz abgesetzt. Meine erste Blutung nach dem Absetzen war schrecklich. Ich hatte noch nie solche Schmerzen! Ich bin sofort zur Gynäkologin gegangen, aber sie meinte, das sei normal und gehöre dazu.

Mit Schmerzmitteln bin ich die nächsten Monate gerade so über die Runden gekommen, bis ich bei der Arbeit kollabiert bin. Mit dem Krankenwagen kam ich in die Notaufnahme, wo eine Zyste im Eierstock festgestellt wurde. Bei der Operation dann die Überraschung: Mein ganzer Bauchraum war voller Endometriose! Kein Wunder, dass die Schmerzen auch nach der Entfernung der Zyste blieben. Ich habe mir dann sofort eine Praxis mit Endometriose-Expertise gesucht.

Leider weiß ich immer noch nicht genau, wie es weitergehen soll. Die Hormontherapie verursacht bei mir so starke Nebenwirkungen, dass ich mich dagegen entschieden habe. Zurzeit komme ich ganz gut mit Entspannungsübungen, Yoga und frei

## WELCHE PRAXIS IST DIE RICHTIGE?

Endometriose ist eine gynäkologische Erkrankung, aber aufgrund der Vielfalt der Symptome stellen Patientinnen sich auch in anderen Praxen vor, zum Beispiel in der Hausarztpraxis, der Gastroenterologie (Magen-Darm-Trakt) oder der Urologie (Nieren und Blase). Ärztinnen und Ärzte anderer Fachrichtungen verbinden die Beschwerden oft nicht mit Endometriose – auch das ein Grund für die lange Zeit, die oft bis zur korrekten Diagnose vergeht. Aber auch in der gynäkologischen Praxis braucht eine Diagnose viel Zeit und Erfahrung. Es macht deshalb durchaus Sinn, als Patientin selbst den Verdacht auf Endometriose anzusprechen. Manche gynäkologische Praxen nennen Endometriose als eines ihrer Spezialgebiete. Es bietet sich auch an, sich direkt in einem Endometriose-Zentrum vorzustellen oder, bei Kinderwunsch, in einer Kinderwunschpraxis. Dort werden Sie gut beraten. Adressen finden Sie auf Seite 8.



verkäuflichen Schmerzmitteln klar, die ich direkt nehme, wenn ich merke, dass ich meine Regel bekomme. Trotzdem – belastbar bin ich an diesen Tagen überhaupt nicht, oft nicht einmal arbeitsfähig.

Und dann ist da noch der Kinderwunsch. Eigentlich möchte ich noch etwas warten, aber ich bin 33. Schon ohne Endometriose tickt bei uns Frauen die Uhr. Für mich ist der Druck gleich doppelt, denn ich weiß, dass es mit Endometriose schwieriger sein kann, schwanger zu werden.

Was mir sehr gut hilft, ist übrigens der Kontakt zu anderen betroffenen Frauen. Über Instagram tauschen wir „Endo Sisters“ uns aus und machen uns gegenseitig Mut.



# ENDOMETRIOSE – UND JETZT?

## BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, die nicht geheilt werden kann. Es stehen aber mehrere Möglichkeiten zur Verfügung, die die Beschwerden lindern können. Dabei kommt es immer darauf an, welche Symptome individuell im Vordergrund stehen und ob ein Kinderwunsch besteht. Diese Frage ist wichtig, da Endometriose eine hormonabhängige Erkrankung ist und mit Hormonen behandelt werden kann – allerdings nur, wenn kein akuter Kinderwunsch besteht. Ist dies der Fall, macht oft eine Operation Sinn, da dadurch eventuelle Verklebungen gelöst werden können und die Durchgängigkeit der Eileiter geprüft werden kann: ein erster Schritt zur erfolgreichen Schwangerschaft.

## HORMONBEHANDLUNG

Durch die Einnahme der Antibabypille, auch „Pille“ genannt, setzt der natürliche Zyklus aus. Damit wird auch die Endometriose inaktiv und bildet sich manchmal sogar etwas zurück. Viele Frauen sind unter der Pille schmerzfrei.

## OPERATION

Eine Endometriose-Operation wird in den meisten Fällen laparoskopisch durchgeführt: Durch kleine Schnitte im Bauch werden eine Kamera und Operationsinstrumente in den Bauchraum eingeführt. Nun können Endometriose-Herde entfernt und Verklebungen gelöst werden und auch eine Eileiterspülung stattfinden. Manche Frauen sind nach einer Operation (OP) schmerzfrei, bei anderen hilft sie kaum. Wichtig: Die Endometriose kommt in den allermeisten Fällen nach einer OP wieder.

## SCHMERZBEHANDLUNG

Je früher man ein Schmerzmittel einnimmt, umso besser ist die Wirkung. Deshalb ist es nicht sinnvoll zu warten, bis der Schmerz unerträglich ist. Außerdem können unbehandelte Schmerzen sich mit der Zeit verschlimmern und chronisch werden, dann sprechen sie kaum noch auf Therapien an. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sollte unbedingt wissen, was und wie viel Sie einnehmen, damit sie oder er Sie über Risiken und Alternativen aufklären kann.

## EIN GUTES LEBEN – MIT ENDOMETRIOSE

Endometriose ist eine chronische Krankheit. Deshalb müssen Betroffene lernen, ihren Alltag mit Endometriose zu gestalten. Dabei können nicht nur Ärztinnen und Ärzte mit Beratung und Behandlung helfen, sondern auch der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper. So können beispielsweise neben Schmerzmedikamenten Bewegung, Sport und Ernährung einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Bei vielen Schmerzpatientinnen bewährt haben sich etwa regelmäßige Beckenbodendehnung, Entspannungstechniken, Physiotherapie und Osteotherapie sowie Akupunktur. Da bei Endometriose Entzündungsprozesse eine Rolle spielen, wird außerdem eine antientzündliche Ernährung empfohlen. Diese enthält, wenn überhaupt, sehr wenig Fleisch und Milchprodukte und einen weitgehenden Verzicht auf Zucker und Gluten. Gleichzeitig können Sie sich zur Einnahme von Mikronährstoffen beraten lassen. Sinnvoll sind außerdem Rehabilitationsangebote, etwa nach einer Operation. Ganz wichtig: Psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen kann sehr hilfreich sein, um das Leben trotz aller Schwierigkeiten gut gestalten zu können. Lassen Sie sich helfen, eine Psychotherapie wird von allen Krankenkassen bezahlt.





# ENDOMETRIOSE UND KINDERWUNSCH



**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“. Er ist durch die ESHRE (European Society of Human Reproduction and Embryology) anerkannt, die größte Fachgesellschaft für Reproduktionsmedizin.**

**Herr Dr. Ibrahim, wie häufig haben Sie im Kinderwunschzentrum Patientinnen mit Endometriose?**

Etwa 50 Prozent der Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch haben Endometriose. Manchmal wird die Diagnose erst bei uns gestellt. Entweder hatten die Patientinnen vor ihrem unerfüllten Kinderwunsch keine Symptome und kommen zu uns, weil sie nicht schwanger werden, oder sie hatten zwar vorher Schmerzen/Beschwerden, aber die Endometriose ist trotzdem nicht erkannt worden.

**Kann eine Frau denn trotz Endometriose schwanger werden?**

Klare Antwort: ja! Frauen mit Endometriose können schwanger werden, auch auf natürlichem Weg. Ob das im Einzelfall möglich ist, kommt auf das Stadium/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.

**Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Patientinnen mit Kinderwunsch und Endometriose?**

Besteht Kinderwunsch, kommt eine Hormonbehandlung (Antibabypille, Hormonspirale/Spritzen) nicht infrage, denn diese verhindert den Eisprung und damit die Möglichkeit, schwanger zu werden. Dann muss man sehen, wie man die Schmerzen anders in den Griff bekommt. In manchen Fällen ist eine Operation durch einen Endometriose-Spezialisten oder eine Endometriose-Spezialistin empfehlenswert. So können Endometriose-Herde schonend entfernt und Verklebungen gelöst sowie die Durchgängigkeit der Eileiter überprüft werden. Was genau gemacht werden sollte, wird ganz individuell mit der Patientin besprochen. Eine Operation kann, je nachdem wo und wie ausgedehnt die Endometriose-Herde sind, nur eine Stunde dauern oder aber auch zehn. Und: Eine Operation ist kein Wundermittel. Manche Frauen sind danach schmerzfrei, bei anderen kommen die Schmerzen nach einiger Zeit wieder oder sie spüren gar keine Veränderung. Für die Erfüllung des Kinderwunsches kann die Operation in bestimmten Fällen hilfreich sein.

**Sollte eine Schwangerschaft auf natürlichem Weg nicht möglich sein und die Patientin sich für eine Kinderwunschbehandlung entscheiden, wer übernimmt dafür die Kosten?**

Als erstes sollten sich die Patientinnen an ihre Krankenkasse wenden. Es ist gesetzlich festgelegt, welche Ausgaben diese mindestens leisten muss. Informationen darüber bietet auch die Bundesinitiative „Hilfe und Unterstützung bei ungewollter Kinderlosigkeit“ unter [www.informationsportal-kinderwunsch.de](http://www.informationsportal-kinderwunsch.de). Zusätzlich kann man hier mit dem Förder-Check prüfen, ob die Möglichkeit eines Zuschusses von Bund und Land für die Kinderwunschbehandlung besteht.

**Zum Abschluss: Welche Botschaft zum Thema Endometriose möchten Sie Frauen gerne mitgeben?**

Wenn Sie Schmerzen und/oder einen unerfüllten Kinderwunsch haben, suchen Sie zeitnah eine Frauenärztin/einen Frauenarzt auf! Sprechen Sie sie oder ihn aktiv auf Ihre Beschwerden und die Möglichkeit einer Endometriose an. Trotz einer Endometriose kann in vielen Fällen eine erfolgreiche Schwangerschaft erreicht werden. Es braucht jedoch Zeit und Geduld.



## LINKTIPPS – HIER GIBT ES UNTERSTÜTZUNG!

### [www.endometriose-vereinigung.de](http://www.endometriose-vereinigung.de)

Webseite der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. mit Hilfe bei der Ärztesuche, Angeboten für Beratung und Selbsthilfegruppen, umfangreichen Informationen und Infomaterial zum Bestellen.

### [www.endometriose-sef.de](http://www.endometriose-sef.de)

Webseite der Stiftung Endometriose-Forschung.

### [www.euroendometriosis.com](http://www.euroendometriosis.com)

Webseite der Europäischen Endometriose-Liga (englisch).

### [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Webseite der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Hier können Sie zu vielen Themen passende Selbsthilfegruppen finden.

### [www.zeitbild.de/uni](http://www.zeitbild.de/uni)

Webportal Zeitbild UNI „Endo ... was???“ mit kostenlosen Informationen und Materialien für Studierende und Lehrende an Hochschulen.



## BUCHTIPPS



### **Prof. Dr. Sylvia Mechsner: Endometriose – die unterschätzte Krankheit, München 2021.**

Ein umfangreiches Buch mit viel medizinischem Fachwissen zu Diagnose, Behandlung und Selbsthilfe.

### **Martina Liel: Nicht ohne meine Wärmflasche. Leben mit Endometriose, München 2017.**

Die Autorin ist selbst Endometriose-Patientin. Zusätzlich zur wissenschaftlichen Sicht beschreibt sie den großen Einfluss, den die Krankheit auf viele Bereiche des Alltags hat.

### **Martina Liel: Endometriose und Psyche. Ursachen, Auswirkungen und Bewältigungsstrategien, München 2021.**

Ein Buch über die psychischen Belastungen von Endometriose-Patientinnen, mögliche Bewältigungsstrategien und die Rückeroberung verlorener Lebensqualität trotz Krankheit.

### **Anna Wilken: In der Regel bin ich stark – Endometriose: Warum wir unsere Unterleibsschmerzen ernst nehmen müssen, Hamburg 2019.**

Die Autorin ist selbst Endometriose-Patientin. Sie gibt medizinische und private Einblicke.

### **Anna Wilken: Na, wann ist es denn so weit? Kinderwunsch sieht bei jedem anders aus: Emotionen, Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten, München 2021.**

Ein Buch über den Kinderwunsch, Ursachen von ungewollter Kinderlosigkeit und Behandlungsmöglichkeiten mit vielen persönlichen Einblicken.

## ... NOCH MEHR:

Auf **Instagram** nennen Betroffene sich „Endo Sisters“ und tauschen sich unter dem Hashtag **#endosisters** aus.

Die **Endo-App** ist ein zugelassenes Medizinprodukt und unterstützt Betroffene ganzheitlich mit Informationen, Übungen und einem Symptom-Tagebuch.

### **[www.informationsportal-kinderwunsch.de](http://www.informationsportal-kinderwunsch.de)**

Internetplattform der Bundesinitiative „Hilfe und 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 Expertengespräche in Form von Videos und Podcasts ergänzen die Seite.

#### Impressum:

Das Zeitbild MEDICAL 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. Fachliche Beratung: Dr. med. Mohamed Gamal Ibrahim, Facharzt für Frauenheilkunde, Geburtshilfe und Reproduktionsmedizin/Spezialist für Endometriose und Kinderwunschbehandlung. Bildnachweis: S. 1 Getty Images, S. 2 (oben) Charité, S. 2 (Mitte, unten), 3 (oben) imago, S. 3 (Mitte) Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V., S. 3 (unten), 5, 6, 7 (unten) iStockphoto, S. 7 (oben) Sven Sonnenberg. Druck: DCM Druck Center, Meckenheim. 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. Stand: November 2024.

#### Gefördert vom:



**Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend**