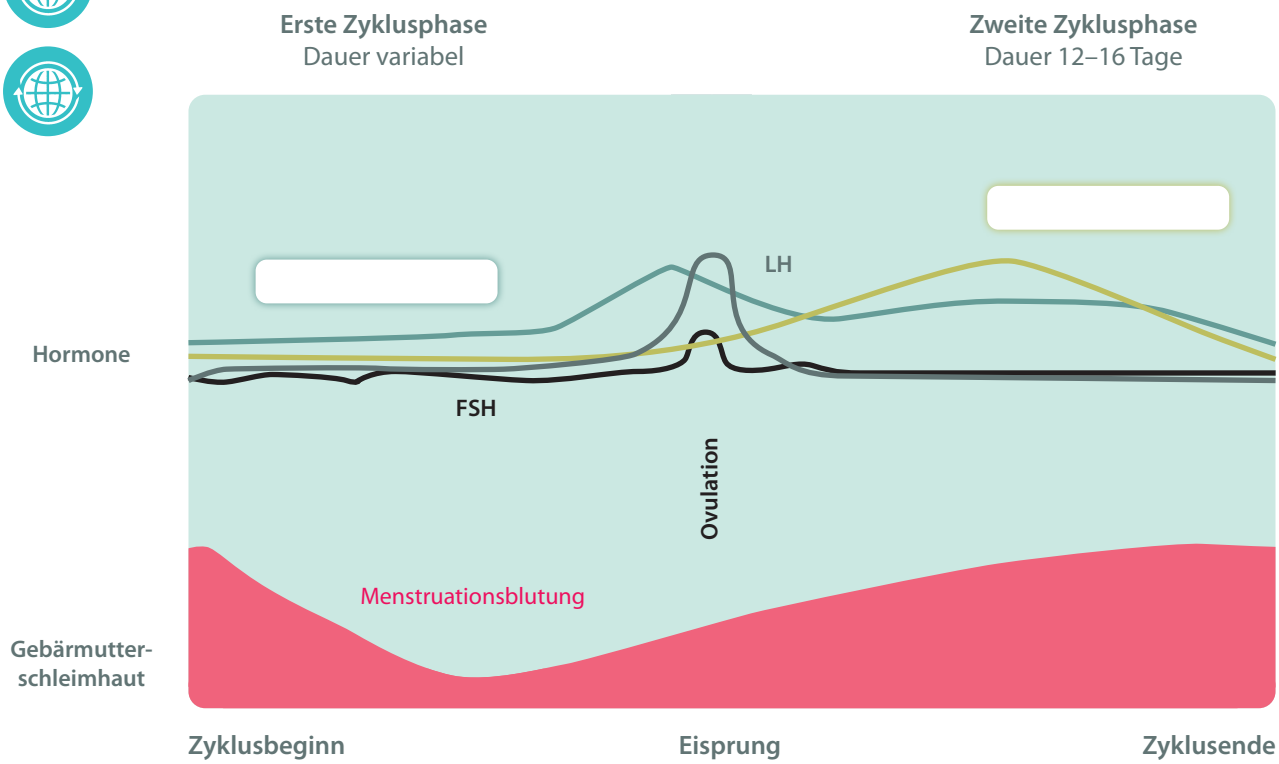
Der weibliche Zyklus



Die wichtigsten Hormone im weiblichen Zyklus

FSH: Das Follikelstimulierende Hormon wird im Eierstock gebildet. Es bewirkt das Wachstum von Eizellen und schützenden Eibläschen (Follikel) im Eierstock. Zum Eisprung ist seine Konzentration am höchsten.

LH: Das Luteinisierende Hormon bewirkt den Eisprung. Deshalb ist zu diesem Zeitpunkt seine Konzentration am höchsten.

Östrogen: Östrogen wird in den Eibläschen gebildet. Es bewirkt unter anderem den Neuaufbau der Gebärmutterschleimhaut. In der ersten Zyklusphase steigt seine Konzentration und erreicht kurz vor dem Eisprung den Höchststand.

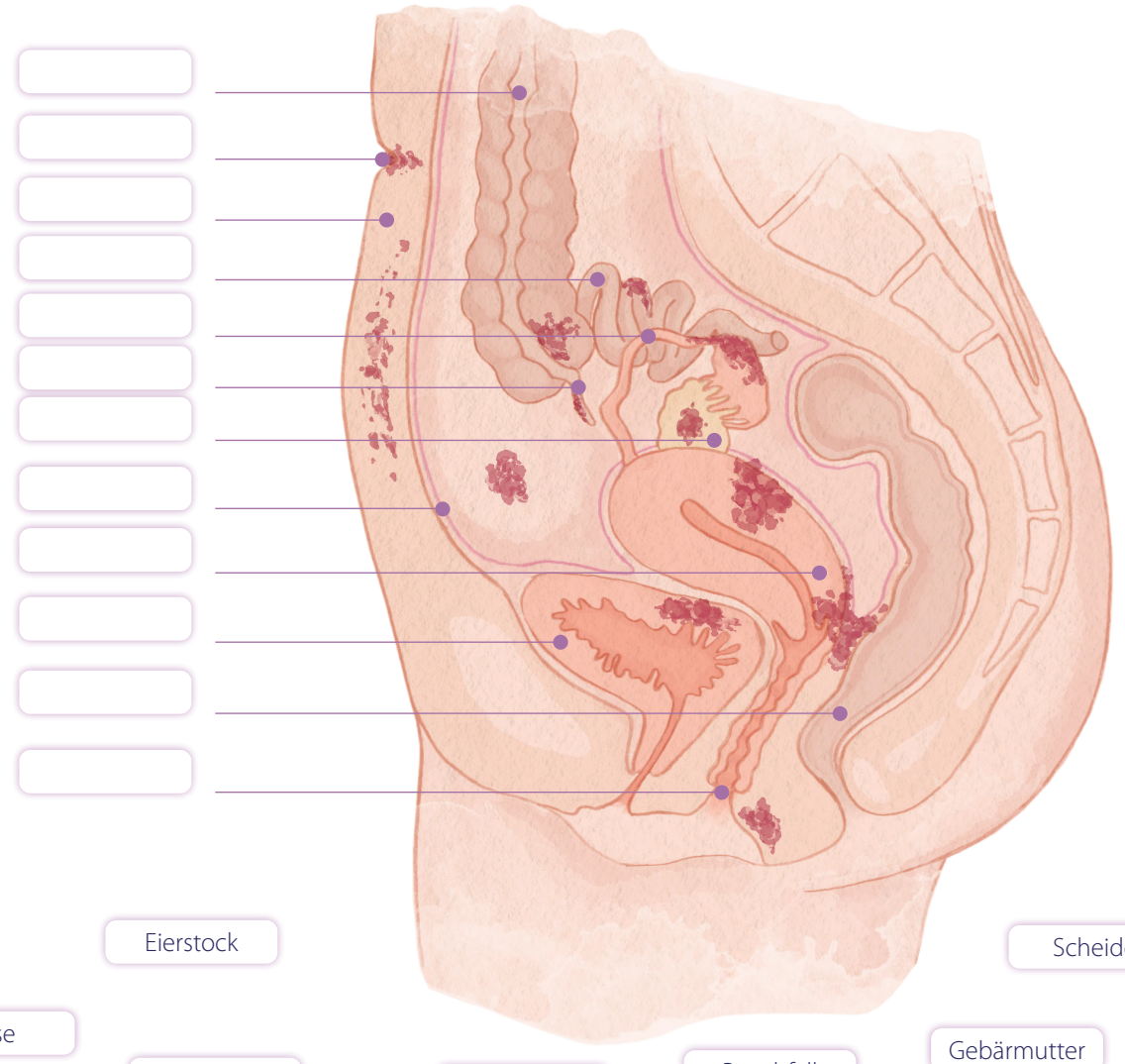
Progesteron: Nach dem Eisprung wird das verlassene Eibläschen zum Gelbkörper und bildet Progesteron. Progesteron bewirkt den weiteren Aufbau und die Perfektionierung der Gebärmutterschleimhaut. Es wird besonders in der zweiten Zyklusphase gebildet.

Aufgaben

1. Schau dir die Grafik genau an. Erkläre, wie sich die Gebärmutterschleimhaut während des Zyklus entwickelt.
2. Ergänze die Namen der Hormone Östrogen und Progesteron in der Grafik. Welche Kurve gehört zu welchem Hormon?
3. Recherchiere: Wie verändern sich die Körpertemperatur und der Zervixschleim im Laufe des Zyklus?

Wo kann Endometriose entstehen?

Endometriose-Herde entstehen oft im Bauchraum sowie an und in den Eierstöcken, können aber auch im Darm, in der Blase und an weiteren Stellen vorkommen. Möglich, aber selten sind Herde in der Lunge, der Leber und im Gehirn.



Eierstock

Scheide

Blase

Gebärmutter

Bauchwand

Nabel

Bauchfell

Blinddarm

Dünndarm

Dickdarm

Eileiter

Enddarm

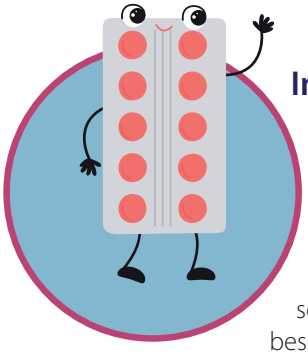
Aufgaben

1. Ordne die Begriffe den Strichen an der Grafik zu!
2. In der Grafik zeigen die roten Gebiete, wo überall Endometriose im Bauchraum entstehen kann. Kannst du mit Blick auf die Grafik erklären, warum Symptome einer Endometriose Probleme beim Wasserlassen und Stuhlgang sein können?
3. In der Anatomie der weiblichen Geschlechtsorgane gibt es einige Begriffe, die mit „Scham“ beginnen: Schamlippen, Schamhaare, Schamhügel. Kennst du andere Begriffe dafür und warum kann es sinnvoll sein, diese zu benutzen?

Endometriose und Zyklus

Scheide | aufgebaut | Schmerzen | zyklusabhängig | Endometriose-Herde

Oft sind Endometriose-Symptome _____, das bedeutet, dass sie hauptsächlich während oder vor der Menstruationsblutung auftreten. Genau wie die „normale" Gebärmutterschleimhaut in der Gebärmutter reagieren nämlich auch die Ablagerungen von Gebärmutterschleimhaut an anderen Stellen – die _____ – auf Hormone. Während der ersten Zyklusphase wird Gebärmutterschleimhaut _____, es folgen der Eisprung und die zweite Zyklusphase. Bei der Blutung wird schließlich die obere Schleimhautschicht zusammen mit Blut ausgeschieden. Alles verlässt den Körper durch die _____. An vielen Stellen mit Endometriose-Herden gibt es aber keinen Ausgang. Die abgestoßene Schleimhaut muss langsam vom Körper abgebaut werden, es entstehen Entzündungen und _____.



Interview mit einer Anti-Baby-Pille

Ich habe gehört, dass du oft bei starken Menstruationsbeschwerden und auch bei Endometriose verschrieben wirst. Warum?
Ich enthalte Gestagen und manchmal ein bisschen Östrogen dazu. Gestagen ähnelt dem körpereigenen Progesteron und herrscht in der zweiten Zyklushälfte vor. Es legt die Eierstöcke still, sodass dort keine Eizellen mehr heranreifen. So verhindere ich Schwangerschaften, aber auch den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut. Wenn man mich ohne Pause einnimmt, gibt es auch keine Blutung mehr. Starke Menstruationsbeschwerden halte ich so in Schach, ebenso wie viele zyklusbedingte Endometriose-Symptome.

Das hört sich gut an. Aber das klappt nicht immer, oder?
Leider nicht. Manchmal hilft es, verschiedene Präparate auszuprobieren, denn uns gibt es in vielen unterschiedlichen Ausführungen und Konzentrationen. Manchmal empfiehlt die Ärztin auch eine Pille ganz ohne Östrogen.

Aber du enthältst immer Hormone. Ist das denn gut? Man hört ja so einige Geschichten über dich …
Ach ja … Ich weiß, in letzter Zeit wird viel schlecht über mich geredet …

Aber ernsthaft, was ist denn da dran? Machst du unfruchtbar? Hast du Nebenwirkungen?
Unfruchtbar? Bestimmt nicht. Ich bin ja ein Verhütungsmittel, also verhindere ich Schwangerschaften, und das sehr, sehr effektiv. Aber wenn man mich absetzt, pendelt sich der eigene Zyklus in der Regel bald wieder ein und man kann wieder schwanger werden. Kein Problem. Zu den Nebenwirkungen … klar, da gibt es welche. Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, Kopfschmerzen, Übelkeit und Thrombosen zum Beispiel. Aber das bekommt natürlich nicht jede Frau. Einige kommen prima mit mir klar, andere nicht, so ist das halt.

Aufgaben

1. Fülle die Lücken im Text mit den Begriffen in der Blase!
2. Bei Endometriose können Hormone in Form der Anti-Baby-Pille die Schmerzen lindern und das Fortschreiten von Endometriose-Herden hemmen. Lies die Texte oben und erkläre in deinen eigenen Worten, warum das so ist.
3. Recherchiere: Was bedeutet der Begriff „Schokoladenzyste"? Beschreibe in deinen eigenen Worten, was man darunter versteht!

Hilfe bei Menstruations-beschwerden und Endometriose

Wärmflasche

Tee trinken

Ruhe

Schmerztabletten

Hormontherapie (z. B. „die Pille“)

Physiotherapie

Dehnübungen für den Beckenboden

Regelmäßiger Sport

Gesunde Ernährung

Ablenkung

Offene Gespräche

Operation

Ermutigung

Verständnis und Akzeptanz

Arzt/Ärztin	Selbsthilfe	Soziales Umfeld

Aufgaben

1. Fülle die Tabelle mit den Hilfsmöglichkeiten aus. Was kann man selbst tun, wie kann ein Arzt/eine Ärztin helfen und was kann das soziale Umfeld tun? Manches passt in mehrere Spalten. Fallen dir noch andere Möglichkeiten ein?
2. Stell dir vor, eine Freundin fragt dich wegen starker Schmerzen während ihrer Blutung um Rat. Formuliere deine Antwort entweder als E-Mail oder als Gespräch über euren Messenger!

Endometriose und Kinderwunsch

Auch mit Endometriose können Frauen auf natürlichem Weg schwanger werden. Wie die Chancen stehen, muss immer im Einzelfall betrachtet werden und kommt ganz darauf an, wie die Krankheit ausgeprägt ist. Eine ärztliche Beratung ist in jedem Fall sinnvoll.

Marlon, 17

Wenn meine Freundin und ich erzählen, dass sie Endometriose hat, gibt es häufig eine dieser beiden Reaktionen: Entweder unser Gegenüber weiß gar nicht, was das ist und wir erklären es ihm oder ihr, oder es kommen Sprüche wie: „Oh, dann bist du unfruchtbar, das ist ja schrecklich!“ Zu Anfang hat mich das immer so geschockt und ich wusste gar nicht, was ich darauf antworten sollte. Auch weil wir uns über Kinder noch gar keine Gedanken machen, dafür finde ich uns viel zu jung. Inzwischen habe ich mir eine gute Antwort auf die Frage nach der Fruchtbarkeit zurechtgelegt: ...

Auf der Webseite „Informationsportal Kinderwunsch“ werden neben Endometriose verschiedene andere Ursachen aufgezählt, warum sich ein Kinderwunsch nicht oder nur schwer erfüllen lassen kann.

Medizinische Ursachen	Individueller Lebensstil

Aufgaben

1. Lies Marlons Geschichte und formuliere eine Antwort, die er auf die Frage nach der Fruchtbarkeit bei Endometriose geben kann. Nutze dabei die Informationen auf der Webseite „Kinderwunsch und Endometriose“.
2. Fülle die Tabelle mithilfe der Webseite „Informationsportal Kinderwunsch“ aus. Überlege: Welche der Faktoren kann man selbst beeinflussen?

Was machen wir am Wochenende?

Ein Rollenspiel

Lisa
Lisa hat ihre Tage, aber das soll eigentlich niemand wissen. Da aber keiner außer ihrer besten Freundin Anastasia versteht, warum sie nicht mit schwimmen gehen möchte, überlegt sie, ob sie es doch erzählen sollte. Denn am Samstag allein rumhängen möchte sie nicht – einen Tampon benutzen aber auch nicht. Außerdem kann es gut sein, dass ihr wieder schwindelig wird oder sie Bauchkrämpfe bekommt. Ein Ausflug in die Stadt mit Kino und Eis wäre deshalb für sie viel angenehmer.

Anastasia
Anastasia ahnt schon, warum Lisa nicht ins Schwimmbad gehen will. Sie versteht aber auch, dass sie das lieber für sich behalten möchte. Selber würde sie eigentlich auch lieber schwimmen gehen. Ob sie ihre Tage hat, ist ihr dabei ziemlich egal, sie hat sich dabei noch nie unwohl gefühlt. Aber dass das bei Lisa anders ist, weiß sie, und sie verteidigt ihre Freundin immer.

Levent
Levent versteht nicht, warum Lisa plötzlich nicht mehr ins Schwimmbad möchte und gar nicht erklärt, was eigentlich los ist. Die Verabredung steht schon lange fest und der letzte Schwimmbadbesuch ist schon lange her. Ist das wieder so ein komisches Mädchending? Da gibt es doch Möglichkeiten, oder nicht ... ? Aber eigentlich will er das auch gar nicht so genau wissen.

Adam
Er hat keine Lust auf Kino. Was Sportliches sollte es schon sein. Wenn nicht schwimmen, dann wenigstens eine Radtour zum Trampolinpark.

Tamara
Tamara hatte schon öfter das Gefühl, dass Lisa sich mit ihren körperlichen Beschwerden wichtig machen will. Schwindel, Bauchkrämpfe – das hört sich nach Suche nach Aufmerksamkeit an. Andererseits ist Lisa eine gute Freundin. Und vielleicht steckt wirklich mehr dahinter?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

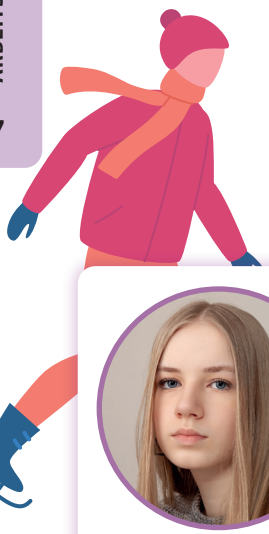
_____

_____

_____

Aufgaben

1. Lies diese ausgedachte Geschichte: Jugendliche einer Klasse unterhalten sich darüber, was sie am Wochenende gemeinsam unternehmen möchten. Denkt euch eine weitere Person aus, die auch an dem Gespräch teilnimmt.
2. Führt die Geschichte weiter. Wie könnte das Gespräch verlaufen? Wie offen werden die Jugendlichen miteinander sprechen? Und wie könnte eine Lösung für das Wochenende aussehen, mit der alle zufrieden sind?



Liebe, Sex und Endometriose

Liebes Tagebuch,

wir sind verabredet! Am Samstag gehen wir Schlittschuhlaufen. Aufregung! Ich hab' mir gerade schon Klamotten rausgesucht, aber ganz sicher bin ich noch nicht. Letztes Mal haben wir uns super unterhalten, aber ob wir wieder genug Themen zum Quatschen finden? Ich frage mich, ob ich ihn danach zum Eis einladen soll, oder kommt das doof? Jedenfalls freue ich mich wahnsinnig und bin besonders erleichtert, dass meine Tage schon vorbei sind. So kann jetzt eigentlich nichts mehr dazwischen kommen. Na ja, bis zum nächsten Treffen … Irgendwann kommt bestimmt der Augenblick, in dem ich mal absagen muss wegen Bauchkrämpfen oder weil ich es einfach nicht schaffe. Ich frage mich, was ich ihm dann wohl sage. Von Endometriose hat er bestimmt noch nie gehört und wenn ich sage Menstruationsbeschwerden, dann lacht er sich wahrscheinlich mit seinen Freunden darüber kaputt. Obwohl … so ist er ja eigentlich nicht. Trotzdem, irgendwann wird er schon mitkriegen, dass was mit mir nicht stimmt. Und Schlittschuhlaufen war seine Idee, ich glaube, Sport ist für ihn total wichtig. Aber manchmal will ich einfach nur Ruhe, dann kann ich mir eher einen Kuschelabend vorstellen. Ob ihm sowas zu langweilig ist? Und dann ist da noch Sex. Das ist im Moment noch nicht so mein Thema, ich möchte mir da auf jeden Fall noch Zeit lassen und will auch erstmal länger in einer Beziehung sein. Aber manchmal denke ich schon darüber nach, wie das wohl sein wird: Das erste Mal sowieso, aber auch, weil ich gelesen habe, dass es mit Endometriose schmerzhaft sein kann und davor habe ich Angst. Dass ich dann Stopp sagen will, aber eigentlich auch nicht … dass er mich dann nicht versteht … enttäuscht ist … vielleicht sogar sauer? Und ich fände es natürlich auch total schrecklich – immer Schmerzen beim Sex?

Alina, 17

Aufgaben

1. Lies dir Alinas Tagebucheintrag durch. Schreibe in Stichpunkten heraus, was ihre Sorgen und Ängste sind. Welche davon haben mit Ihrer Krankheit zu tun?
2. Stell dir vor, du wärst Alinas bester Freund bzw. beste Freundin und sie würde dir von ihren Gedanken erzählen. Schreibe auf, wie du ihr antworten würdest.

Fakt oder Fake?

Die Symptome wie Schmerzen und Unwohlsein treten nicht nur während der Menstruationsblutung auf.

Endometriose betrifft nur Frauen. Transmenschen können nicht erkranken.

Die Pille macht unfruchtbar. Man sollte sie nur nehmen, wenn man auch später keine Kinder haben möchte.

Wer Endometriose hat, ist unfruchtbar.

Im Durchschnitt dauert es mehr als sieben Jahre, bis eine Frau die richtige Diagnose „Endometriose" erhält.

Die Schmerzen bei Endometriose kommen von der Psyche.

Endometriose kann schon bei Jugendlichen auftreten.

Endometriose ist sowas wie Krebs.

Aufgaben

1. Notiert zu jeder der obigen Aussagen, ob ihr glaubt, dass sie Fakt oder Fake sind. Vergleicht eure Ergebnisse in der Klasse!
2. Teilt die Aussagen untereinander auf und führt eine gründliche Recherche durch. Notiert, was ihr herausfindet und vor allem, was eure Quelle ist.
3. Stellt eurer Klasse vor, was ihr herausgefunden habt und diskutiert, ob die Quelle vertrauenswürdig ist. Vergleicht anschließend eure Ergebnisse mit den Erläuterungen auf dem Online-Lösungsblatt unter https://zeitbild.de/endo-schule

Fakt oder Fake?

Endometriose betrifft nur Frauen. Transmenschen können nicht erkranken.
Das stimmt nicht. Alle Menschen, die menstruieren, also ihre Tage bekommen, können an Endometriose erkranken. Das können neben geschlechtsreifen Frauen auch Transmenschen und Menschen, die sich keinem Geschlecht zuordnen, sein.

Die Symptome wie Schmerzen und Unwohlsein treten nicht nur während der Menstruationsblutung auf.
Das stimmt. Viele Symptome sind zwar mit der Menstruation verbunden, aber das muss nicht so sein. Außerdem können Schmerzen auch chronisch werden, das bedeutet, dass sie ständig da sind.

Im Durchschnitt dauert es mehr als sieben Jahre, bis eine Frau die richtige Diagnose „Endometriose" erhält.
Das stimmt und hat mehrere Gründe. Viele Frauen zögern, mit ihren Beschwerden zum Arzt/zur Ärztin zu gehen. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein, sodass oft falsche Diagnosen gestellt werden. Schmerzen in anderen Körperregionen führen die Frauen manchmal zu anderen Ärzten als in die Gynäkologie, die nicht sofort an Endometriose denken. Und zu guter Letzt werden die Beschwerden in manchen Fällen nicht ernst genommen. Dann heißt es, Schmerzen bei der Menstruation seien normal und es wird keine Diagnose gestellt.

Die Pille macht unfruchtbar. Man sollte sie nur nehmen, wenn man auch später keine Kinder haben möchte.
Das stimmt nicht. Die Pille unterdrückt den Zyklus, sodass kein Eisprung stattfindet. Die Frau kann also nicht schwanger werden. Sobald sie die Pille aber absetzt, pendelt sich auch der natürliche Zyklus in der Regel bald wieder ein und eine Schwangerschaft ist mit gleicher Wahrscheinlichkeit möglich wie vorher.

Wer Endometriose hat, ist unfruchtbar.
Das stimmt nicht. Patientinnen mit Endometriose können auf natürlichem Weg Kinder bekommen. Es müssen immer die Ausprägung und die Symptome im Einzelfall betrachtet werden. Allerdings ist die Zahl derer, die nicht oder nicht auf natürlichem Weg schwanger werden können, höher als bei gesunden Frauen.

Die Schmerzen bei Endometriose kommen von der Psyche.
Nein, Endometriose ist eine körperliche Erkrankung und es gibt körperliche Ursachen für die Schmerzen und die anderen Symptome. Die Krankheit geht allerdings auch an der Psyche nicht spurlos vorbei. Die Schmerzen können Depressionen und Ängste verursachen – nicht andersrum!

Endometriose kann schon bei Jugendlichen auftreten.
Das stimmt. Endometriose kann mit der ersten Menstruationsblutung beginnen.

Endometriose ist sowas wie Krebs.
Das stimmt nicht. Endometriose ist gutartig und deshalb meist ungefährlich. Die Zellen wachsen nicht – wie bei Krebserkrankungen – unkontrolliert. Es besteht ein nur sehr geringes Risiko, dass Endometriose in speziellen Fällen Krebs erzeugt.