

PATIENTENINFORMATION



▶ Endometriose

November 2018

UNTERLEIBSSCHMERZEN, UNGEWOLLT KINDERLOS – HABE ICH ENDOMETRIOSE?



Foto: © V&P Photo Studio / Fotolia

LIEBE PATIENTIN,

Sie haben 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.

Auf einen Blick: Endometriose

- Krankheitsbild: Gebärmutter-schleimhaut-ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle
- Anzeichen: starke Regel- oder Unterbauchschmerzen, unerfüllter Kinderwunsch
- Behandlungsmöglichkeiten: Operation, Hormone, Schmerzmittel

▶ DIE ERKRANKUNG

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, etwa im Bauchraum, Eierstock oder Eileiter, seltener an Blase oder Darm. Diese Endometriose-Herde können sich vergrößern und ausbreiten. Sie sind aber gutartig. Wie die Schleimhaut in der Gebärmutter unterliegen sie den monatlichen hormonellen Veränderungen: Sie wachsen heran und werden wieder abgestoßen. Allerdings kann die abgelöste Schleimhaut nicht wie bei der Monatsblutung über die Scheide abfließen, sondern bleibt im Körper. Dies kann zu Entzündungen und Verwachsungen führen. Mitunter bilden sich blutgefüllte Hohlräume im Eierstock (*Zysten*). Manchmal können betroffene Organe dadurch nicht mehr richtig arbeiten. Weshalb sich überhaupt Endometriose-Herde bilden und warum einige starke und andere kaum Beschwerden verursachen, ist bislang ungeklärt.

▶ ANZEICHEN UND BESCHWERDEN

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 haben keine oder nur geringe Beschwerden. Andere sind durch starke Schmerzen so beeinträchtigt, dass sie ihrer Arbeit oder ihrem Alltag kaum nachgehen können.

Anzeichen für eine Endometriose sind zum Beispiel:

- starke Schmerzen während der Monatsblutung
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder danach
- Schmerzen oder Blutungen, wenn Blase oder Darm entleert werden
- unerfüllter Kinderwunsch
- starke oder verlängerte Monatsblutungen
- Unterbauchschmerzen, die von der Monatsblutung unabhängig sind und sehr heftig sein können

Die Anzeichen 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 des Öfteren zufällig festgestellt.

▶ DIE BEHANDLUNG

Endometriose ist eine dauerhafte Krankheit. Sie kann nur in Einzelfällen geheilt werden. Die Beschwerden verschwinden normalerweise nach der letzten Monatsblutung von selbst.

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

Es gibt mehrere wirksame Behandlungsmöglichkeiten. Welche Behandlung für Sie in Frage kommt, richtet sich nach Ihren Beschwerden und Ihrer Lebenssituation. Da die Endometriose häufig wiederkehrt, sind oft wiederholte Behandlungen notwendig.

▶ DIE BEHANDLUNG

Mit einer Operation lassen sich Endometriose-Herde beseitigen. Die Schmerzen nehmen dadurch bei den meisten Frauen nachweislich ab. In der Regel erhalten Sie dafür eine Bauchspiegelung: Durch kleine Schnitte werden eine Kamera und Instrumente in den Bauchraum eingeführt, um die Herde zu entfernen.

Möglicherweise können für Sie auch Hormone in Frage kommen. Dafür eignen sich beispielsweise Gelbkörperhormone. Auch eine Antibaby-Pille kann zum Einsatz kommen. Allerdings ist die „Pille“ in Deutschland nicht zur Behandlung der Endometriose zugelassen. Hormone können Beschwerden lindern, indem sie die Monatsblutungen schwächen oder für längere Zeit unterdrücken. Dadurch werden auch die Endometriose-Herde ruhig gestellt. Erkundigen Sie sich vor der Einnahme nach den Nebenwirkungen sowie den Vor- und Nachteilen der Hormone.

Es gibt wissenschaftliche Belege, dass eine Behandlung mit Hormonen die Fruchtbarkeit nicht verbessert. Bei unerfülltem Kinderwunsch 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 Endometriose kommen oft Schmerzmittel zum Einsatz. Allerdings wurden keine aussagekräftigen Studien gefunden, die zeigen, wie wirksam sie bei Schmerzen durch Endometriose sind. Je nach Bedarf können Sie eine fachärztliche Schmerzbehandlung sowie seelische und soziale Unterstützung erhalten. Nach einer großen Endometriose-Operation oder bei dauerhaften Schmerzen ist häufig eine medizinische Rehabilitation („Reha“) empfehlenswert.

▶ MEHR INFORMATIONEN

Quellen, Methodik und weiterführende Links

Der Inhalt dieser Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Patientinnen von Patientinnen. Alle benutzten Quellen, das Methodendokument und weiterführende Links finden Sie hier: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/endometriose

Weitere Kurzinformationen für Patienten: www.patinfo.org

Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Tel.: 030 31018960

2. Auflage, 2018. DOI: 10.6101/AZQ/000418

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefax: 030 4005-2555
E-Mail: patienteninformation@azq.de
www.patinfo.org
www.azq.de



▶ 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, aber wenn Sie diese 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 ein, ohne mit Ihrem Behandlungsteam zu sprechen.
- 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.
- Lernen Sie, sich zu entspannen und Stress zu bewältigen. Entspannungsübungen wie Yoga können unterstützend sein, um Schmerzen, Ängste und Anspannungen zu verringern.
- Vielleicht finden Sie auch Akupunktur, chinesische Kräutermedizin oder Krankengymnastik hilfreich.
- Es ist empfehlenswert, sich selbst zu beobachten. Als Hilfe können Sie Ihre Beschwerden in einem Tagebuch notieren. So können Sie herausfinden, was Ihnen hilft und was nicht.
- Sie sind nicht allein mit Ihrer Erkrankung. Es kann helfen, offen darüber zu reden. Sie können Ihre Erfahrungen auch mit anderen Betroffenen austauschen, etwa in einer Selbsthilfegruppe.

Mit freundlicher Empfehlung