PATIENTENINFORMATION

Endometriose

August 2014

ENDOMETRIOSE – WAS FÜR SIE WICHTIG IST

Foto: © V&P Photo Studio - Fotolia.com

LIEBE PATIENTIN,

Ihr Arzt hat Ihnen gesagt, dass Sie Endometriose haben oder haben könnten.
Diese Information soll Sie unterstützen, die Krankheit zu verstehen, und gibt Ihnen Hinweise und Hilfen zum Umgang damit. Wenn Sie mehr über die Erkrankung wissen, werden Sie ihr besser begegnen können.

Auf einen Blick: Endometriose

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

DIE ERKRANKUNG

Endometriose ist eine häufige Erkrankung. In Deutschland sind jedes Jahr etwa 40 000 Frauen neu betroffen. Bei ihnen wächst gebärmutterschleimhaut-ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle, etwa im Bauchraum, Eierstock oder Eileiter, seltener an der Blase oder am 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 flüssigkeitsgefüllte Hohlräume im Gewebe, sogenannte Zysten. Es können auch Organe in ihrer Funktion gestört werden.
Weshalb sich 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, manchmal 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 während oder nach dem Geschlechtsverkehr
- 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. Patientinnen beschreiben ihre Schmerzen so: „wie ein Messer im Bauch“, „nicht zu ertragen“, „bis hin zu Übelkeit und Ohnmacht“

Die Anzeichen können auch auf andere Erkrankungen hinweisen. Bis klar ist, dass eine Endometriose vorliegt, vergehen im Durchschnitt 10 Jahre. Einige Frauen suchen den Arzt auf, weil sie nicht schwanger werden. Die Erkrankung wird dann eher zufällig festgestellt.

DIE BEHANDLUNG

Endometriose ist eine dauerhafte Krankheit, sie kann bisher nicht geheilt werden. Die Beschwerden verschwinden normalerweise von selbst, wenn eine Frau in den Wechseljahren ihre letzte Monatsblutung hat.
Wenn Sie keine Beschwerden haben, kein Kinderwunsch besteht und keine wichtigen Organe beeinträchtigt sind, ist eine Behandlung nicht nötig. Bei der Behandlung sollten Ihre persönliche Situation und Ihr Leidensdruck berücksichtigt werden.

DIE BEHANDLUNG

Es gibt mehrere wirksame Behandlungsmöglichkeiten. Oft sind jedoch wiederholte Behandlungen notwendig, da Endometriose häufig wiederkehrt.
Mit einer Operation können die Endometriose-Herde beseitigt und Schmerzen bei den meisten Frauen nachweislich verringert werden. Meist erfolgt dafür eine Bauchspiegelung. Durch mehrere kleine Schnitte in der Bauchdecke werden eine Kamera und Instrumente zum Entfernen der Herde eingeführt.
Zudem kann der Arzt Hormone verordnen. Dafür eignen sich beispielsweise Verhütungsmittel wie die „Pille“. Hormone können Beschwerden lindern, indem sie die Monatsblutungen schwächen oder für längere Zeit unterdrücken. Dadurch werden auch die Endometriose-Herde ruhig gestellt. Fragen Sie Ihren Arzt nach den Nebenwirkungen sowie zu den Vor- und Nachteilen.
Es gibt wissenschaftliche Belege, dass eine Behandlung mit Hormonen die Fruchtbarkeit nicht verbessert. Ein operatives Entfernen der Endometriose-Herde bei unerfülltem Kinderwunsch kann die Chance auf eine Schwangerschaft erhöhen. Sollte eine Frau dennoch nicht schwanger werden, kann eine Kinderwunschbehandlung sinnvoll sein, etwa eine künstliche Befruchtung. Bei vielen Frauen lässt sich damit eine Schwangerschaft erreichen.
Bei Endometriose werden häufig Schmerzmittel eingesetzt. Allerdings wurden keine aussagekräftigen Studien gefunden, die zeigen, wie wirksam sie bei Schmerzen durch Endometriose sind. Nach Bedarf können auch eine fachärztliche Schmerzbehandlung und eine psychosomatische Begleitung erfolgen.
Nach einer großen Endometriose-Operation oder bei dauerhaften Schmerzen ist eine medizinische Rehabilitation („Reha“) sinnvoll.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt offen und ausführlich über Ihre Beschwerden. Je mehr er über Ihre Situation weiß, desto besser kann er die Behandlung darauf ausrichten.
- Sie müssen Schmerzen nicht tapfer aushalten. Leichte Regelschmerzen für ein bis zwei Tage sind normal, aber wenn Sie diese ohne Medikamente kaum ertragen oder deshalb nicht zur Arbeit gehen können, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
  Schmerzmittel haben Nebenwirkungen. Sie sollten sie nicht über längere Zeit einnehmen, ohne dies mit Ihrem Arzt abzusprechen.
- Bleiben Sie in Bewegung, sie tut Ihnen gut. Wählen Sie etwas aus, das Ihnen Freude macht. 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 wirken.
- Vielleicht finden Sie auch Akupunktur, chinesische Kräutermedizin oder Krankengymnastik hilfreich. Beobachten Sie sich selbst. Als Hilfe können Sie Ihre Beschwerden notieren. So können Sie herausfinden, was Ihnen hilft und was nicht.
- Haben Sie keine Scheu, mit anderen über Ihre Krankheit, Ängste und Einschränkungen zu reden. Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit Betroffenen aus, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

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/kurzinformation-fuer-patienten/endometriose/quellen

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

Verantwortlich für den Inhalt:
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de

Mit freundlicher Empfehlung