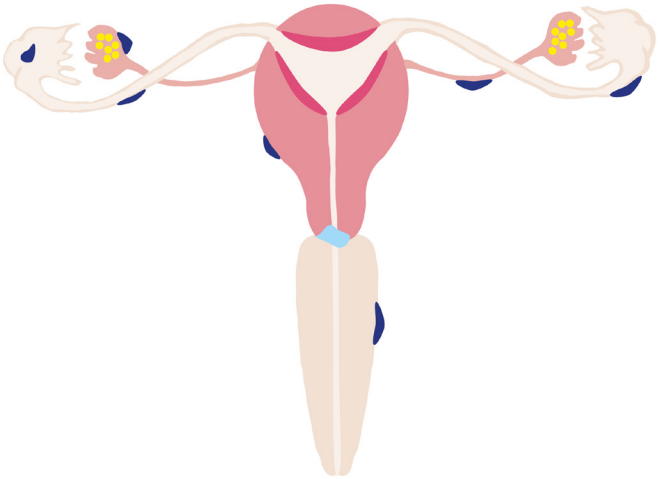
Endometriose



Darstellung einer Gebärmutter mit Endometrioseherden
©Rita Obergeschwandner, Frauengesundheitszentrum

Was ist Endometriose?

Endometriose ist eine gutartige, chronische Krankheit die bei Frauen* im gebärfähigen Alter vorkommt[5]. Endometriose ist weit verbreitet, Schätzungen ergeben, dass eine von 10 Frauen* betroffen ist[7]. Genaue Zahlen zur Häufigkeit gibt es aber nicht[4, 3]. Bei Endometriose siedelt sich Gebärmutterschleimhaut-ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle, etwa an den Eierstöcken, Eileitern oder im Bauchraum an. Seltener können weitere Organe wie Blase oder Darm betroffen sein[1, 4]. Dieses Gewebe (Endometriose-Herde) verhält sich wie die Gebärmutterschleimhaut selbst. Es wächst heran und wird abgestoßen. Dies kann bei manchen Frauen* zu Verklebungen, Zysten und Entzündungen führen[5, 4].

Was sind die Anzeichen, dieser Erkrankung?

Die Anzeichen sind starke Regel- oder Unterbauchschmerzen die als krampfartig erlebt werden. Weitere sind Schmerzen bei oder nach dem Sex, Erschöpfung oder unerfüllter Kinderwunsch. Auch Symptome wie Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Schmerzen beim Wasserlassen, Zwischenblutungen oder Schwindelgefühl können vorkommen[3, 2]. Diese weisen vor allem dann auf Endometriose hin, wenn sie jeden Monat zu einem ähnlichen Zeitpunkt im Zyklus auftreten[5].

Wann soll ich Regelschmerzen bei der Frauenärzt*in abklären lassen? Wie wird Endometriose erkannt?

Leichte Regelschmerzen sind normal, aber wenn Frauen* sie jeden Monat ohne Schmerzmittel kaum ertragen können und der Alltag stark beeinträchtigt ist, sollten sie eine Frauenärzt*in aufsuchen[3,4,5].

Möglichkeiten, um die Krankheit zu diagnostizieren sind:
Gespräch und Tastuntersuchung, Ultraschall und ggf. Bauchspiegelung und MRT2. Oft wird die Erkrankung festgestellt, wenn der Kinderwunsch über längere Zeit unerfüllt bleibt[5]. Beim Verdacht auf Endometriose ist es wichtig zu überlegen, welche Untersuchungen tatsächlich nötig sind. So ist es nicht unbedingt notwendig eine Bauchspiege-

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von
STADT GRAZ · Das Land Steiermark · Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

lung durchzuführen, um Endometriose zu entdecken[3,5]. Manchmal dauert es lange, bis Frauen die richtige Diagnose erhalten[6,2]. Wichtig ist, dass Frauenärzt*innen viel Erfahrung mit dem Thema Endometriose haben und sich ausreichend Zeit für die Untersuchung und das Gespräch nehmen. Eine gute Ärzt*in hört zu, nimmt Frauen* in ihren Beschwerden ernst und geht auf ihre Fragen ein[5,6].

Was sind die Ursachen von Endometriose? Ist die Erkrankung heilbar?

Warum Endometriose entsteht, ist noch nicht endgültig geklärt. Forscher*innen haben dazu unterschiedliche Theorien. Daher ist es derzeit auch nicht möglich die Ursache von Endometriose zu behandeln, bzw. die Krankheit zu heilen. Dennoch können die Symptome behandelt werden[6,5,4].

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Endometriose?

Manche Frauen leben mit Endometriose und spüren kaum Auswirkungen, dann muss die Krankheit nicht behandelt werden[4]. Andere wiederum leben mit starken Schmerzen, die auch ihren Alltag beeinflussen oder ihr Kinderwunsch bleibt unerfüllt. Dann ist es wichtig eine geeignete Behandlung zu finden. Die Möglichkeiten reichen von Schmerzmittel über verschiedene Hormone und Operationen[2,3].
Welche Behandlung in Frage kommt, sollte gut überlegt werden, da jede der Möglichkeiten Vor- und Nachteile hat. Die Entscheidung hängt vor allem von den Wünschen und Bedürfnissen der Frau* ab und ob aktuell einen Kinderwunsch besteht[5,4]. Keine Therapie kann garantieren, dass die Symptome vollständig verschwinden. Mit der Zeit kann es aber gelingen, eine Behandlung zu finden, die die Beschwerden gut genug lindert[1,4].

Was kann ich selbst tun, um gut mit Endometriose umzugehen?

Um Wege zu finden, mit den Beschwerden umzugehen probieren viele Frauen* weitere Methoden aus: Bewegung, Entspannungsübungen, Akupunktur, Ernährungsumstellung etc.[1,4,5].
Ziel ist immer, das Wohlbefinden der Frauen* zu verbessern. Dabei ist es wichtig, den eigenen Körper und seine Reaktionen kennenzulernen. Was tut mir gut, was nicht? Ein Symptom-Tagebuch hilft dabei, das herauszufinden. Gute Informationen und die Zusammenarbeit mit erfahrenen, unterstützenden Ärzt*innen, Berater*innen, Therapeut*innen und der Austausch in Selbsthilfegruppen sind hilfreich, um die Krankheit zu bewältigen.

Welche Angebote bietet das Frauengesundheitszentrum zu diesem Thema an?

- **Kostenfreie Beratung** und Information zu Endometriose für Frauen* und Mädchen*
  Alle Beratungen sind in Dolmetsch und mit Kinderbetreuung möglich.
  Bedarf bitte drei Werktage vorher bekannt geben.
- Buchbare **Workshops** und **Informationsveranstaltunge**n zum Thema Endometriose

KONTAKT UND INFORMATION

Mag.ª Marlene Pretis-Schader
0316 83 79 98
marlene.pretis-schader@fgz.co.at

ADRESSEN

Frauengesundheitszentrum
kostenfreie Beratung, Information und angeleitete Achtsamkeitsübungen
Kontakt und Information: Mag.ª Marlene Pretis-Schader, 0316 83 79 98, marlene.pretis-schader@fgz.co.at

Zertifiziertes Endometriose-Zentrum Universitätsklinikum Graz
Leitung: Priv.-Doz.in Dr.in Monika Wölfler
Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Auenbruggerplatz 14, 8036 Graz
Kontakt und Information: 0316 385 – 122 60, endometriosezentrum@uniklinikum.kages.at

Selbsthilfegruppe in Graz
Treffen einmal monatlich – finden derzeit online und in Präsenz statt,
Kontakt und Information: endometriose.graz@gmail.com

Endometriose Vereinigung Austria (EVA)
allgemeine Informationen, Auflistung zertifizierter Endometriosezentren in Österreich,
E-Mailberatung, Links und Buchtipps (Ö)
www.eva-info.at

Frauen- und Mädchenberatungsstellen Steiermark
kostenfreie psychosoziale Beratung
Kontakt und Information: https://www.verwaltung.steiermark.at/cms/ziel/108305285/DE

Selbsthilfegruppe in Graz
Treffen einmal monatlich — finden derzeit online und in Präsenz statt,
Kontakt und Information: Mag.ª Eva Anderhuber-Tutsch, endometriose.graz@gmail.com

Gute Seiten zu Endometriose im Netz

Informationen zu Symptomen, Ursachen sowie Leben und Alltag mit Endometriose
(Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, IQWiG, D 2024)
https://www.gesundheitsinformation.de/endometriose.2474.de.html

Vor- und Nachteile von unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten wie Schmerzmitteln, Hormone und Operationen (IQWiG, D 2024)
https://www.gesundheitsinformation.de/behandlungsmoeglichkeiten-bei-endometriose.2474.de.html?part=behandlung-m5

Entscheidungshilfe Behandlungsmöglichkeiten bei Endometriose: Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?
(IQWiG, D 2024)
https://www.gesundheitsinformation.de/entscheidungshilfe-endometriose-welche.3245.de.html

Symptomtagebuch Endometriose zum Ausfüllen (GFSTMK, Ö 2023)
https://www.gesund-informiert.at/sites/default/files/files/Tagebuch_Endometriose_WEB.pdf
und weitere Infos und Anlaufstellen:
https://www.gesund-informiert.at/gesundheitsthemen/endometriose

Filmtipp: nicht die regel – ein Dokumentarfilm über das Thema Endometriose (Österreich 2021)
Der Film ist kostenpflichtig.
https://nicht-die-regel.at/der-film

Autorin:
Marlene Pretis-Schader, Gesundheits- und Pflegewissenschafterin, Beraterin zu Frauengesundheit und Expertin für Gesundheitskompetenz im Frauengesundheitszentrum

Erstelldatum: 30. August 2024
Datum der geplanten Aktualisierung: August 2025

Quellen

1. Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) (2020): Endometriose – ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen.
   https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/endometriose

2. Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) (2020): Diagnostik und Therapie der Endometriose (2k Leitlinie).
   https://register.awmf.org/assets/guidelines/015-045l_S2k_Diagnostik_Therapie_Endometriose_2020-09.pdf

3. European Society of Human Reproduction (ESHRE) (2022): ESHRE Guideline Endometriosis.
   https://www.eshre.eu/Guideline/Endometriosis

4. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2021): Endometriose.
   https://www.gesundheitsinformation.de/endometriose.html

5. Mechsner Sylvia (2021): Endometriose. Die unterschätzte Krankheit. Diagnose, Behandlung und was Sie selbst tun können. Edel Verlagsgruppe GmbH, München

6. Mechsner Sylvia (2022): Endometriose endlich ernst nehmen. Deutsches Ärzteblatt, Jg. 119, Heft 15, 15. April 2022, S. 660 bis 666.

7. World Health Organization (WHO) (2023): Endometriosis – Key Facts.
   https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis

Letzte Aktualisierung: Jänner 2025