

## Weiterführende Links

Website der deutschen Selbsthilfegruppen  
[www.endometriose-vereinigung.de](http://www.endometriose-vereinigung.de)

Stiftung Endometrioseforschung e.V.  
[www.endometriose-sef.de](http://www.endometriose-sef.de)

Europäische Endometriose Liga  
[www.endometriose-liga.eu](http://www.endometriose-liga.eu)

Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Endoskopie  
[www.ag-endoskopie.de](http://www.ag-endoskopie.de)

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie & Geburtshilfe  
[www.dgkg.de](http://www.dgkg.de)

Universitäts-Frauenklinik Tübingen  
<https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/das-klinikum/einrichtungen/kliniken/frauenklinik/endometriosezentrum>

AWMF online  
<https://www.awmf.org/leitlinien>

Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. erfasst und publiziert die Leitlinien medizinischer Fachgesellschaften, auch für Endometriose.

## Buchtipps

Endometriose - ein Wegweiser für die Praxis  
von Andreas D. Ebert

Nicht ohne meine Wärmflasche - Leben mit Endometriose  
von Martina Liel

In der Regel bin ich stark: Endometriose - Warum wir unsere Unterleibsschmerzen ernst nehmen müssen!  
von Anna Wilken

Endometriose - Die unterschätzte Krankheit  
von Prof. Dr. Sylvia Mechsner



### Wo kann ich eine Reha machen?

Rehabilitationskliniken mit Schwerpunkt Endometriose

- Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH
- Rehabilitationsklinik Bad Schwartau
- Röpersbergklinik Ratzeburg
- Rehabilitationsklinik Bad Waldsee
- Rehabilitationsklinik Schlangenbad



ENDOMETRIOSE -  
VEREINIGUNG  
DEUTSCHLAND E.V.

# Starke Schmerzen bei der Periode? Unregelmäßige Monatsblutung? Ungewollte Kinderlosigkeit? Fatigue\*?

\*ausgeprägte Erschöpfung

## Endometriose - die Antwort?!

Endometriose ist eine gutartige gynäkologische Erkrankung, bei der sich gebärmutterähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter ansiedelt. Schätzungsweise jede 10. Frau ist davon betroffen. Trotzdem ist diese Erkrankung noch sehr unbekannt. Die Endometriose wird auch „das Chamäleon der Gynäkologie“ bezeichnet, denn sie ist so fassettenreich und äußert sich bei jeder Frau anders (Foto, s.u.). Die Beschwerden sind teilweise so ausgeprägt, dass es zu Schulausfällen, Arbeitsunfähigkeit und Einschränkung der Freizeitaktivitäten kommt. Die Diskrepanz (Missverhältnis) zwischen Beschwerden und Befund kann sehr groß sein. Durch eine ausführliche Anamnese und eine gute gynäkologische Untersuchung kann sich der Verdacht einer Endometriose bestätigen. Die Diagnose wird häufig erst nach vielen Jahren gestellt.

**Aber: nur eine Operation mit Gewebeprobe stellt die Diagnose sicher!**



## Wie kann eine Endometriose behandelt werden?

So vielfältig wie die Erkrankung ist auch die Behandlung. Mögliche Behandlungsansätze sind:

- Konservative Therapieoptionen wie eine hormonelle Therapie und Schmerzmittel
- Operative Therapie
- Kinderwunschbehandlung
- Komplementäre Medizin umfasst verschiedenste Behandlungsmöglichkeiten von TCM über Osteopathie, Homöopathie, Phytotherapie bis hin zu physikalischen Anwendungen und vielem mehr

## Was brauche ich für meinen Klinikaufenthalt?

- *bequeme Kleidung*
- *Schlafanzug mit weitem Bund, denn nach der OP ist der Bauch ggf. noch gebläht*
- *Wäsche zum Wechseln*
- *Hausschuhe, möglichst mit Riemen damit man nicht stolpert*
- *Handtücher und Waschlappen – manch einer schwört auf dunkle Textilien, da der Bauch vor der OP mit einem orangenen Mittel desinfiziert wird und die Farbe abfärben kann...*
- *Hygieneartikel*
- *Ohrstöpsel und Schlafmaske können beim Schlafen helfen*
- *Etwas zum Zeitvertreib ist IMMER wichtig, auch wenn man zu Untersuchungen geht (beispielsweise ein Buch)*
- *Kopfhörer, denn diese werden nicht gestellt*
- *Ladegerät für das Handy*
- *Keine Wertgegenstände und nur kleine Geldbeträge, denn das Krankenhaus übernimmt keine Haftung*

## Selbsthilfe

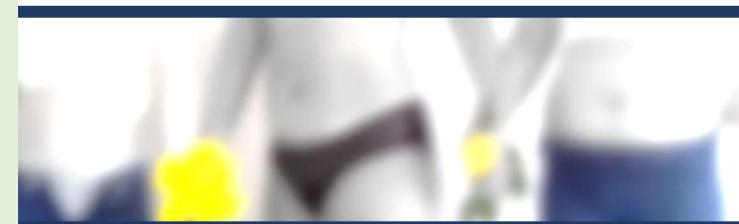
Unsere Selbsthilfegruppe ist ein bunter und formloser Zusammenschluss verschiedener Betroffener. Zentrale Elemente des Miteinanders sind Zusammenhalt, Austausch von Erfahrungen und Informationen sowie Unterstützung und Hilfestellung im Umgang mit der Erkrankung. Hierzu treffen wir uns in unregelmäßigen Abständen und organisieren Vorträge und andere gemeinsame Aktivitäten.

Unsere Ziele sind unter anderem Verbesserung der Lebensqualität, gegenseitige Unterstützung, Stärkung von Selbstvertrauen und Motivation.

Weitere Aufgaben sind der Dialog mit Fachpersonal, Zertifizierung/Mitbeurteilung von Endometriosezentren sowie die Kooperation mit der Endometriosevereinigung.

Bei Fragen und Interesse kann man über untenstehende E-Mail-Adresse gerne Kontakt aufnehmen.

**Wir freuen uns auf dich!**



## Wie nehme ich Kontakt auf?

Am besten per Mail über:  
[endo-shg-tuebingen@gmx.de](mailto:endo-shg-tuebingen@gmx.de)

