

# Endometriose –

## Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen oder ungewollte Kinderlosigkeit

Sie haben sehr schmerzhafte Regelblutungen und 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.

### Was ist Endometriose?

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. Das kann zum Beispiel im Bauchraum, am Eierstock oder Eileiter sein, 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. Dieses Gewebe kann sich entzünden und zu 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



### Der Weg zur Diagnose

Die Beschwerden 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 oft zufällig festgestellt.

### Allgemeine Behandlung

Endometriose ist eine dauerhafte Erkrankung. Sie ist nur in Einzelfällen heilbar. Die Beschwerden verschwinden normalerweise nach der letzten Monatsblutung von selbst – also nach den Wechseljahren.

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

Es gibt mehrere wirksame Behandlungen. Welche für Sie in Frage kommt, richtet sich nach den Beschwerden und Ihrer Lebenssituation. Da die Endometriose häufig wiederkehrt, sind meist wiederholte Behandlungen nötig.

### Auf einen Blick



- Bei Frauen mit Endometriose wächst Gebärmutter-schleimhaut-ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle, etwa im Bauchraum.
- Anzeichen sind zum Beispiel starke Regel – oder Unterbauchschmerzen sowie unerfüllter Kinderwunsch.
- Behandlungsmöglichkeiten sind Hormone, Schmerzmittel und Operation.

## Behandlungsmöglichkeiten

### Hormonmedikamente:

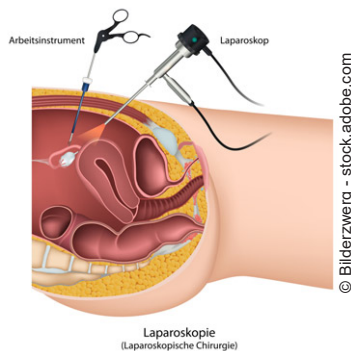
Als Behandlung kommen weibliche Hormone in Frage. Sie können Beschwerden lindern, indem sie die Monatsblutungen schwächen oder für längere Zeit unterdrücken. Dadurch werden die Endometriose-Herde ruhig gestellt. Dafür eignen sich vor allem Gelbkörperhormone. Auch Verhütungsmittel wie Antibaby-Pille, Hormonspirale oder Vaginalring können zum Einsatz kommen. Die Verhütungsmittel sind in Deutschland jedoch nicht zur Behandlung der Endometriose zugelassen. Lassen Sie sich vor der Anwendung über mögliche Nebenwirkungen sowie Vor- und Nachteile der Hormone aufklären.

### Operation:

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 (*Laparoskopie*):

Durch kleine Schnitte werden eine Kamera und Instrumente in den Bauchraum eingeführt, um die Herde zu entfernen (siehe Abbildung).

Innerhalb von 5 Jahren nach dem Eingriff kommen die Herde allerdings bei vielen Frauen wieder.



### Bei Kinderwunsch:

Es gibt wissenschaftliche Belege, dass eine Behandlung mit Hormonen die Fruchtbarkeit nicht verbessert. Wenn Sie sich ein Kind wünschen, 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 starken Schmerzen:

Dagegen gibt es Schmerzmittel. Allerdings weiß man nicht genau, wie wirksam sie bei Schmerzen durch Endometriose sind. Je nach Bedarf können Sie eine fachärztliche Schmerzbehandlung erhalten. Wenn die Beschwerden sehr belastend sind, kann man Sie zusätzlich auch seelisch und sozial unterstützen.

Nach einer großen Endometriose-Operation oder bei dauerhaften Schmerzen ist häufig eine medizinische Rehabilitation („Reha“) empfehlenswert.

## 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. Wenn Sie diese aber 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 ohne ärztliche Rücksprache ein.
- 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.
- Entspannungsübungen wie Yoga können unterstützend sein, um Schmerzen, Stress und Ängste zu verringern. Vielleicht finden Sie auch Akupunktur, chinesische Kräutermedizin, Osteopathie oder Bewegungstherapie hilfreich.
- Es ist ratsam, sich selbst zu beobachten und Beschwerden in einem Tagebuch zu notieren. So können Sie herausfinden, was Ihnen hilft und was nicht.
- Es kann helfen, eigene Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen, etwa in einer Selbsthilfegruppe.

## Mehr Informationen



### I. Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf der S2k-Leitlinie „Diagnostik und Therapie der Endometriose (AWMF-Reg.-Nr. 015-045)“ und Empfehlungen für Patientinnen von Patientinnenn.

#### Methodik und Quellen:

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/endometriose#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/endometriose#methodik)

#### Weitere Kurzinformationen zu Gesundheitsthemen:

→ [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

### II. Kontakt Selbsthilfe

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](http://www.nakos.de) / Telefon: 030 31018960

Mit freundlicher Empfehlung



### Impressum

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

#### Im Auftrag von:

Bundesärztekammer (BÄK) und  
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

**E-Mail** [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

**Web** [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)

KBV