

Selbsthilfegruppe Endometriose

- * in Kontakt und ins Gespräch mit anderen Betroffenen kommen
- * Entlastung finden
- * persönliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung austauschen
- * sich mehr Wissen über Endometriose aneignen
- * bewährte Unterstützungsmöglichkeiten kennen lernen
- * auf die Erkrankung aufmerksam machen und zu Vortragsthemen anregen
- * und vieles mehr ...

Die aktuellen Termine finden Sie unter
www.femail.at/events/

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und leiten Sie gerne an unsere Selbsthilfegruppe weiter.

☎ 05522 31 002

✉ info@femail.at

femail * FÜR FRAUEN

femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg

Marktgasse 6, 6800 Feldkirch, Österreich

Öffnungszeiten:

Mo–Do 9.00–12.00 Uhr

Di 14.00–16.00 Uhr

Außenstelle Lustenau

c/o Kindergarten Rheindorf

Neudorfstr. 7, 6890 Lustenau, Österreich

Öffnungszeiten:

Do 8.00–13.00 Uhr

T +43 5522 31 002

F +43 5522 31 002 - 33

M +43 699 127 35 259

info@femail.at

www.femail.at 

Muttersprachliche Beratung Türkisch:

Di, Do 14.00–16.00 Uhr

M +43 664 35 60 603

Außerhalb der Öffnungszeiten:

Beratungstermine nach Vereinbarung.

Bei Bedarf und Voranmeldung steht eine Dolmetscherin zur Verfügung.

femail * FÜR FRAUEN



LEBEN MIT ENDOMETRIOSE

Information • Selbsthilfegruppe

Herausgeberin: femail, Gestaltung: popup.at, Fotos & Illustrationen: shutterstock, Karin Csemohorski, Druck: druck.at, Auflage: 5000, August 2018

gleichstellung
fördern
frauen und
männer  Vorarlberg

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Was ist Endometriose?

Endometriose ist eine gutartige chronische Erkrankung, bei der sich Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter ansiedelt.

Sogenannte Endometrioseherde befinden sich meistens im Unterbauchraum, wie z.B. in den Eierstöcken, Eileitern, der Gebärmutterwand, im Darm oder in der Blase. Es können aber auch andere Organe, wie etwa Haut, Lunge oder Zwerchfell betroffen sein.

Etwa 10-15% der Frauen im gebärfähigen Alter leiden an Endometriose. Sie beeinflusst nicht nur das körperliche und seelische Wohlbefinden, sondern kann auch belastende Folgen für die Partnerschaft und das Berufsleben haben. Die Ursache ist noch nicht vollkommen geklärt, eine genetische Komponente ist allerdings wahrscheinlich.



Wie äußern sich die Symptome?

Die Erkrankung ist häufig mit starken Schmerzen verbunden. Der Schmerzbeginn ist typischerweise vor der Menstruation. Nach Einsetzen der Regelblutung sind die Beschwerden meistens besser oder verschwinden zur Gänze.

Abhängig vom Ort der Endometrioseherde treten die Schmerzen an verschiedenen Stellen im Körper auf. Es muss allerdings kein Zusammenhang zwischen dem Schweregrad der Erkrankung und dem Ausmaß der Beschwerden bestehen. Auch eine fortgeschrittene Endometriose kann weitgehend schmerzfrei verlaufen, während schon wenige Endometrioseherde manchmal ausgeprägte Schmerzen verursachen können.

Folgende Beschwerden treten häufig auf:

- * starke krampfartige Menstruationsbeschwerden
- * diffuse Unterbauchschmerzen
- * Beschwerden beim Geschlechtsverkehr
- * Kinderlosigkeit
- * schmerzhafter und erschwelter Stuhlgang

Wie wird die Diagnose gestellt?

Häufig bleibt die Endometriose lange unentdeckt. Zwischen dem Auftreten der ersten Symptome und der Diagnosestellung können durchschnittlich sechs bis acht Jahre liegen. Zyklusabhängige Beschwerden in der Vorgeschichte oder ein unerfüllter Kinderwunsch können auf eine Endometriose hinweisen.

Mittels einer Tastuntersuchung sowie bildgebenden Verfahren wie etwa Ultraschall, können zwar Endometriosezysten an den Eierstöcken entdeckt werden, eine eindeutige Diagnose ist jedoch nur mit Hilfe einer Bauchspiegelung möglich. Dabei werden Gewebeprobe entnommen und etwaige Endometrioseherde entfernt.



Wie kann eine Therapie aussehen?

Die Therapie zielt vor allem auf die Bekämpfung der Schmerzen, die Eindämmung der Herde und die Erfüllung des Kinderwunsches ab. Sie sollte auf die jeweils individuellen Beschwerden und Bedürfnisse der Frau zugeschnitten sein.

Behandlungsmöglichkeiten:

- * operativer Eingriff zur Entfernung der Endometrioseherde
- * medikamentöse Behandlung mittels verschiedener Hormontherapien
- * TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und Akkupunktur
- * Homöopathie
- * (Luna)Yoga
- * Shiatsu

Eine wichtige Rolle spielen auch ausreichend Schlaf, Bewegung, bewusste Ernährung und ein guter Umgang mit Stress.