

# Endometriose Informationsbroschüre



**Hotline:**  
**+41 31 632 18 37**  
Montag 09.00–11.00 Uhr  
Mittwoch 13.00–14.00 Uhr



**«Dank erfolgreicher  
Therapie bin ich heute  
weitgehend symptomfrei»**

Meret, 31



## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	3
Eine schmerzhafte Periode ist nicht immer normal .....	4
Das Endometriose Team der Frauenklinik stellt sich vor .....	5
Was ist Endometriose? .....	6
Symptome .....	8
Diagnose .....	10
Therapie .....	14
Forschung .....	16
Angebot der Frauenklinik .....	16

## Eine schmerzhafte Periode ist nicht immer normal

Der Auslöser dieser Schmerzen kann Endometriose sein. Endometriose ist eine gutartige, chronische Krankheit. Weltweit und in der Schweiz sind etwa 10% der Frauen im gebärfähigen Alter davon betroffen. Trotzdem handelt es sich um eine eher unbekanntere Krankheit und es kann Jahre dauern, bis die Endometriose als solche erkannt wird.

Symptome wie starke Unterleibsschmerzen und Blutungen können das Sozial-, Berufs- oder Sexualleben und damit die Lebensqualität einer Frau stark beeinflussen. Auch ein unerfüllter Kinderwunsch kann eine Folge einer Endometriose sein.

Zur Behandlung der Endometriose gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten. Ziel ist es, die Endometriose unter Kontrolle zu halten und die Lebensqualität zu verbessern.

Diese Broschüre informiert über die wichtigsten Grundlagen zur Endometriose. Als zertifiziertes Zentrum unterstützt das Team der Frauenklinik am Inselspital Bern betroffene Frauen und ihre Angehörigen bei der Wahl der Therapie und im Umgang mit den Symptomen.

## Das Endometriose Kernteam der Frauenklinik stellt sich vor und wird interdisziplinär unterstützt durch:



**Prof. Michael Mueller**  
Co-Klinikleitung  
Frauenklinik



**Dr. med. Cloé Vaineau**  
Gynäkologie



**Dr. med. Noemi Allemann**  
Gynäkologie



**Dr. med. Marietta Gulz**  
Gynäkologie



**Dr. med. Ilaria Soave**  
Gynäkologie



**Dr. med. Andrea Gmür**  
Gynäkologie



**Dr. med. Anja Wüest**  
Kinder- und Jugend-  
gynäkologie



**Sarah Candrian-Wittwer**  
Endometriose Nurse



**Andrea Santamaria**  
Endometriose Nurse



**Manuela Kim Schori**  
Physiotherapie



**Dr. med. Ilca Wilhelm**  
Schmerztherapie



**PD Dr. med. Verena Carola Obmann**  
Radiologie



**Dr. med. Barbara Zeyen**  
Psychosomatik



**Therese Hischier**  
Ernährungsberatung

Sozialberatung durch: Thea Beck, Flavia Hangartner und Janine Forte

## Was ist Endometriose?

Endometriose ist eine Erkrankung, bei der sich gebärmutterschleimhaut-ähnliches Gewebe (das Endometrium) ausserhalb der Gebärmutter ansiedelt. Dies geschieht wahrscheinlich dadurch, dass ein Teil des Menstruationsblutes während der Periode über die Eileiter in den Bauchraum gelangt. Dieses Blut enthält lebensfähige Zellen der Gebärmutterschleimhaut, welche sich im Bauchraum einnisten und dort heranwachsen können.

Dadurch entstehen Schleimhautinseln (Endometrioseherde), die fast überall im Körper vorkommen können. Meistens sind sie im Bauchraum, vor allem im Unterbauch zu finden. Es gibt oberflächliche Herde und Herde, die tiefer ins Gewebe hineinwachsen und Knoten bilden können. Zudem können die Eierstöcke in Form von Zysten (auch Schokoladenzyste genannt) befallen sein.

Eine Sonderform der Endometriose ist die Adenomyose. Dabei wachsen die Endometrioseherde in die Gebärmutterwand hinein.

Genau wie die normale Gebärmutterschleimhaut, werden die Endometrioseherde durch die Hormone des Monatszyklus beeinflusst – sie bauen sich auf und bluten mit der Menstruation ab. Der Unterschied besteht darin, dass das Blut nicht wie bei der Monatsblutung durch die Scheide (Vagina) nach aussen wegfließen kann. Dies kann zu Entzündungen und verschiedensten Beschwerden führen.

Bei der Endometriose handelt es sich um eine gutartige, chronische Krankheit. Die Endometrioseherde können während der gesamten fruchtbaren Zeit einer Frau heranwachsen und Symptome verursachen. So können nach einer abgeschlossenen Behandlung erneut Herde auftreten.

# Mögliche Lokalisation der Endometriose

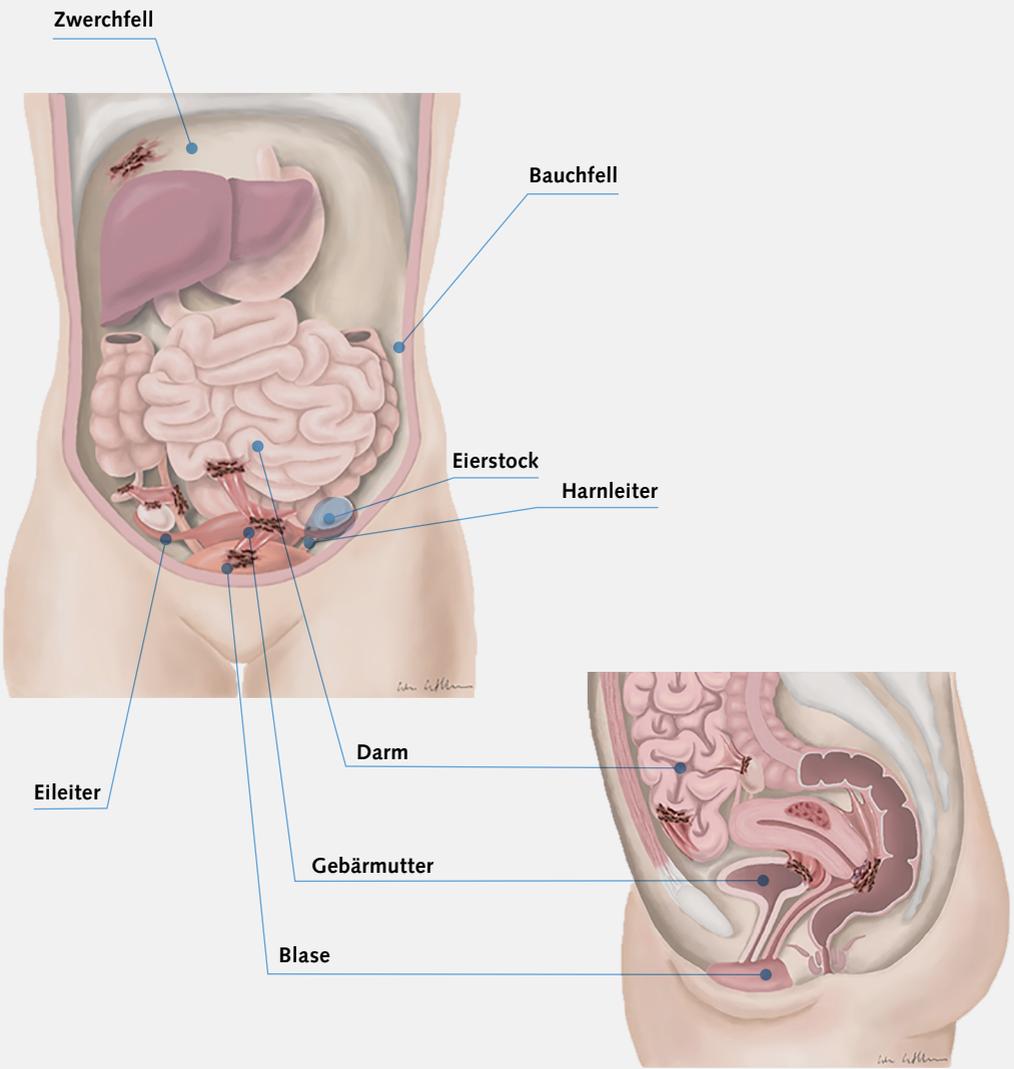
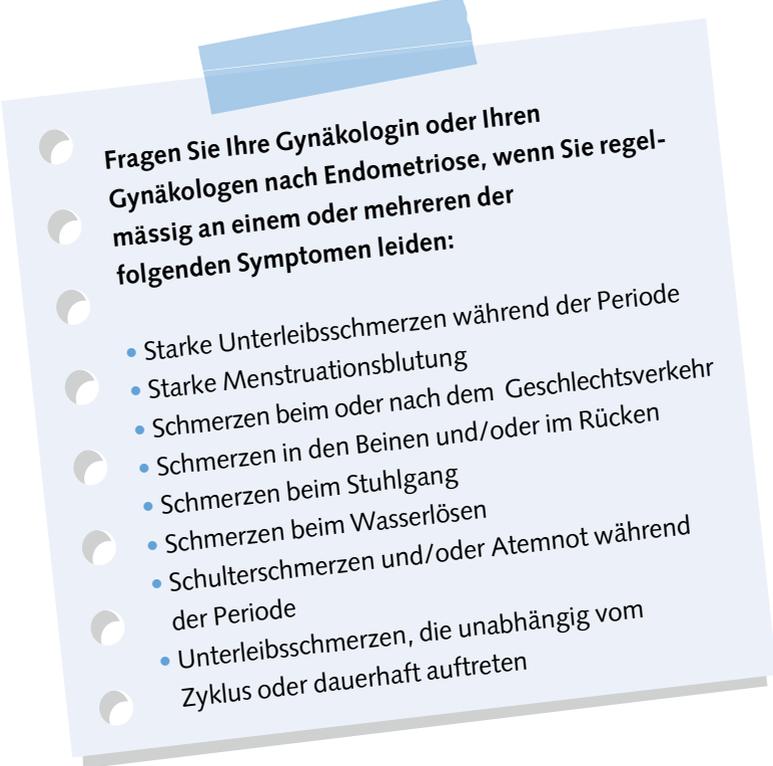


Illustration: Lisa Cuthbertson

## Symptome

Das Erscheinungsbild der Endometriose ist sehr vielfältig. Typisch sind Schmerzen im Bereich des Unterleibs während der Periode, die im Verlauf zunehmen. Bei der Adenomyose kommen starke Menstruationsblutungen dazu.

- 
- Fragen Sie Ihre Gynäkologin oder Ihren Gynäkologen nach Endometriose, wenn Sie regelmäßig an einem oder mehreren der folgenden Symptomen leiden:
  - Starke Unterleibsschmerzen während der Periode
  - Starke Menstruationsblutung
  - Schmerzen beim oder nach dem Geschlechtsverkehr
  - Schmerzen in den Beinen und/oder im Rücken
  - Schmerzen beim Stuhlgang
  - Schmerzen beim Wasserlösen
  - Schulterschmerzen und/oder Atemnot während der Periode
  - Unterleibsschmerzen, die unabhängig vom Zyklus oder dauerhaft auftreten

## **Mögliche Folgen einer Endometriose**

Bei jeder Blutung aus den Endometrioseherden entstehen im Körperinnern lokale Entzündungen. Diese können starke Schmerzen oder Verwachsungen verursachen und Organe in Mitleidenschaft ziehen. Manchmal kann auch die Fruchtbarkeit beeinträchtigt werden.

Für viele Frauen hat die Endometriose nicht nur körperliche, sondern auch psychische Folgen und Auswirkungen auf das Sozialleben. Beispielsweise können schmerzbedingte Abwesenheiten das Arbeitsverhältnis erschweren und ein unerfüllter Kinderwunsch das Selbstwertgefühl verringern sowie die Beziehung zum Partner belasten.

Oft sind betroffene Frauen lange Zeit sehr starken Schmerzen ausgesetzt. Langandauernde oder immer wieder auftretende Schmerzen können die schmerzverarbeitenden Hirnregionen sensibler machen. Dadurch kann es zur Ausbildung eines Schmerzgedächtnisses kommen

Eine frühzeitige und auf die Patientin abgestimmte Therapie ist daher wichtig, um das Fortschreiten der Endometriose zu verhindern und einer Chronifizierung des Schmerzes vorzubeugen.

## Diagnose

Die Diagnose einer Endometriose ist nicht ganz einfach zu stellen. Grundlage für die Diagnose der Endometriose bildet ein ausführliches Gespräch, in dem die Beschwerden der Patientin erfragt werden. Im Anschluss daran folgt eine vaginale Tast- und Ultraschalluntersuchung. In gewissen Situationen kann eine Magnetresonanztomographie (MRI) hilfreich sein.

Mithilfe der obengenannten Methoden kann eine Endometriose häufig festgestellt werden. Es gibt jedoch auch Formen der Endometriose, die im Ultraschall und im MRI nicht darstellbar sind. In solchen Fällen kann ein Speicheltest sinnvoll sein. Die operative Bauchspiegelung (Laparoskopie) einzig und allein zur Erkennung einer Endometriose wird nicht empfohlen.

Welche Massnahmen zur Diagnosefindung ergriffen werden, ist abhängig von den Bedürfnissen der betroffenen Frau und ihrer jeweiligen Lebenssituation.

**Blase**

---

**Darm**

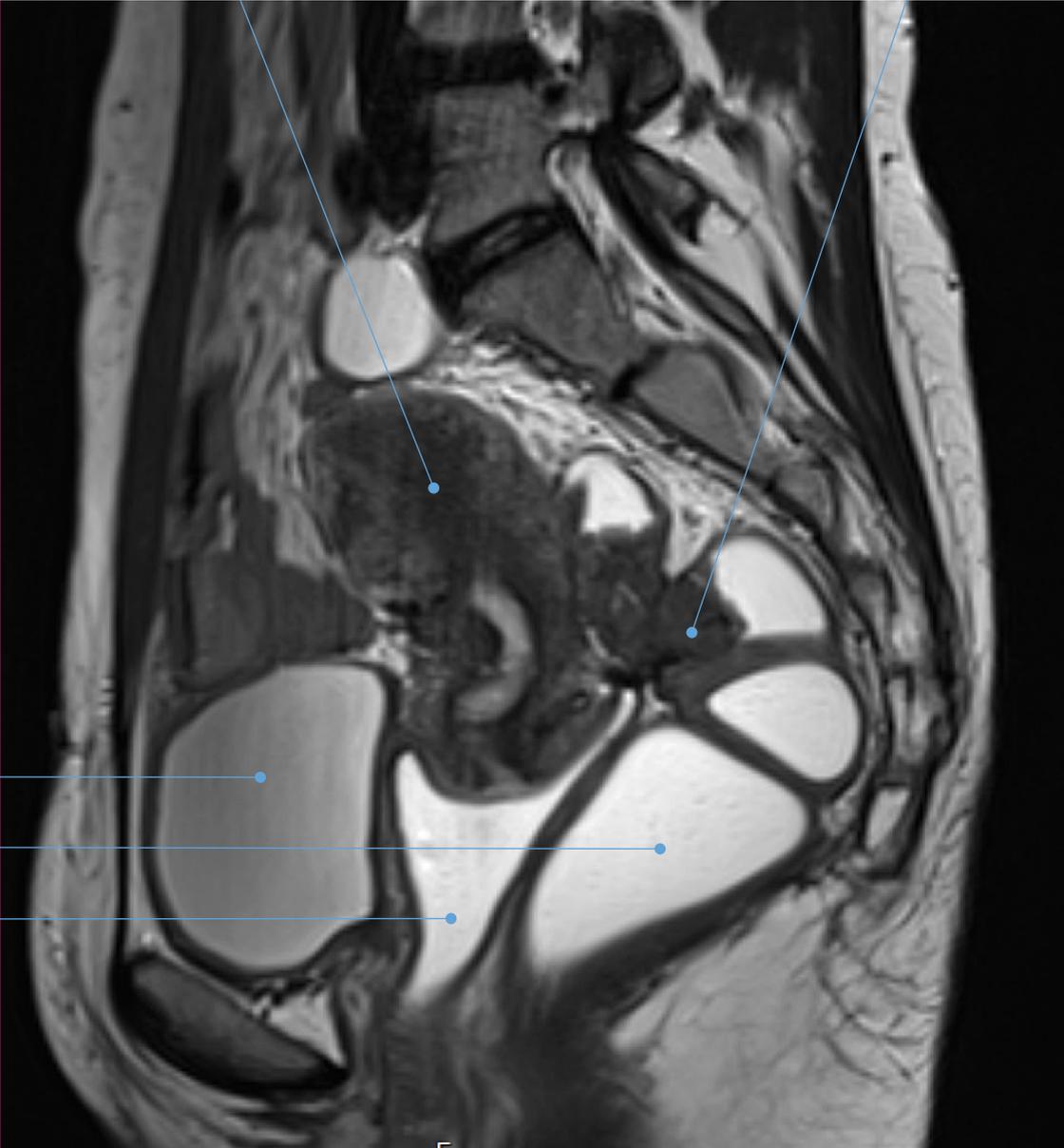
---

**Vagina**

---

Gebärmutter

Darstellung eines Endometrioseherds im MRI (Seitenansicht)



A portrait of a woman with brown hair in a braid, wearing blue-rimmed glasses and a red cardigan over a black top. She is smiling and has a lip piercing. The background is a blurred indoor setting with a green plant on the left.

**«Es war eine grosse Erleichterung,  
den Grund für die Schmerzen zu  
kennen.»** Tanja, 32



## Therapie

Die Therapieform wird für jede Patientin individuell gestaltet und in einem Gespräch mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt festgelegt. Es gibt folgende Therapieansätze, die auch miteinander kombiniert werden können:

### Medikamentöse Therapie

#### Schmerzbehandlung

Die korrekte Einnahme der Schmerzmittel ist ein wichtiger Bestandteil der Symptombekämpfung. Folgende Punkte sind zu beachten:

- Fürchten Sie sich nicht vor einer Abhängigkeit. Es besteht keine Gefahr von Abhängigkeit bei der Einnahme von Schmerzmitteln, die kein Opioid enthalten (z.B. Ibuprofen, Paracetamol, Diclofenac etc.).
- Nehmen Sie die Schmerzmittel bei Beginn der Schmerzen ein. Es ist einfacher, die Schmerzen zu bekämpfen, wenn sie noch nicht das Höchstmass erreicht haben.
- Manchmal ist es sinnvoll, die Schmerzmittel regelmässig einzunehmen, um einen konstanten Schmerzmittelpegel im Blut zu erreichen.
- Besprechen Sie die Wahl und die Einnahme der Schmerzmittel mit Ihrem Behandlungsteam.

#### Hormonelle Behandlung

Das Ziel der hormonellen Behandlung ist es, das Wachstum der Endometrioseherde zu unterdrücken. Hierfür wird der Monatszyklus hormonell unterbrochen. Idealerweise haben die Frauen dann keine Periode mehr. Die Endometrioseherde werden damit sozusagen «ausgetrocknet».

### Operative Therapie

Endometrioseherde können in der Regel durch eine Bauchspiegelung (Laparoskopie) entfernt werden. Bei diesem Eingriff werden spezielle Instrumente durch kleine Hautschnitte in die Bauchhöhle eingeführt. Die Herde werden ausgeschnitten oder mit Hilfe eines Lasers verdampft.

### **Komplementäre Behandlungsmethoden**

Zusätzlich können komplementäre Behandlungen wie Akupunktur, Sport oder eine Ernährungsumstellung unterstützend auf die Endometriose wirken. Welche der verschiedenen Therapien im Einzelfall zum Erfolg führt, ist individuell und oft eine Frage des Ausprobierens.

### **Multidisziplinäre Behandlung bei chronischen Schmerzen**

Bei schon länger dauernder Schmerzsymptomatik braucht es oft nebst der direkten Therapie der Endometriose auch eine begleitende Therapie der Muskulatur (Physiotherapie), eine Schmerztherapie und/oder eine psychosomatische Betreuung.



## Forschung

Forschung ist bei uns als Universitätsklinik ein wichtiger Bestandteil. Das Thema der Endometriose wird an unserem zertifizierten Endometriosezentrum seit Jahren beforscht und liefert so wichtige internationale und anerkannte Forschungsergebnisse. Die Forschungsprojekte werden durch die Study Nurses betreut.

### **Kontakt (Montag - Freitag)**

Telefon: +41 31 632 88 33

Email: studynurse.gynaekologie@insel.ch

## Angebot der Frauenklinik

Unser Ziel ist es, Ihre Lebensqualität zu verbessern und Ihnen einen Weg aufzuzeigen, mit der Krankheit umzugehen.

In unserem zertifizierten Endometriosezentrum werden Sie von einem erfahrenen Team aus Ärztinnen und Ärzten, speziell ausgebildeten Pflegefachfrauen und anderen Fachpersonen betreut. Es ist uns ein Anliegen, Sie persönlich zu beraten und gemeinsam mit Ihnen nach der besten Lösung zu suchen.

### **Folgende Bereiche des Behandlungsteams stehen Ihnen unterstützend zur Verfügung**

#### Ärztliche Endometriose-Sprechstunde – Terminvereinbarung

Tel. +41 31 632 16 01

#### Endometriose Nurse – Pflegeberatung, Mittwoch von 08.00–17.00 Uhr

Tel. +41 31 632 16 01 (Terminvereinbarung)

Tel. +41 31 632 18 37 (Endometriose-Hotline, Montag von 09.00–11.00 Uhr und Mittwoch von 13.00–14.00 Uhr)

endometriose@insel.ch

#### Physiotherapie

Tel. +41 31 632 17 20

### Schmerztherapie

Das Behandlungsteam überweist Sie bei Bedarf an das Schmerzzentrum.

### Ernährungsberatung

Das Behandlungsteam überweist Sie bei Bedarf an die Ernährungsberatung

### Psychosomatik

Das Behandlungsteam überweist Sie bei Bedarf an die Psychosomatik.

### Sozialberatung

Tel. +41 31 632 91 71

E-Mail: sozialberatung-fracli@insel.ch

### Kinderwunschzentrum

Tel. +41 31 632 13 41

## Weitere Angebote

Institut für Komplementäre und Integrative Medizin Universität Bern

Inselspital, Freiburgstrasse 40, 3010 Bern

Tel: 031 632 66 41

Mail: [ikim@hin.ch](mailto:ikim@hin.ch)

<https://www.ikim.unibe.ch>

## Schweizerische Endometriose-Vereinigung

[www.endo-help.ch](http://www.endo-help.ch)

## Hilfreiche Links

European Endometriosis League: [www.euroendometriosis.com](http://www.euroendometriosis.com)

Stiftung Endometriose Forschung: [www.endometriose-sef.de](http://www.endometriose-sef.de)

Schweizerische Gesellschaft für Beckenbodenphysiotherapie: [www.pelvisuisse.ch](http://www.pelvisuisse.ch)

**«Die Schmerzen bestimmten meinen Alltag. Heute bin ich wieder voller Lebensfreude!»** Jasmin, 28





Universitätsklinik für Frauenheilkunde  
Inselspital Bern  
Friedbühlstrasse 19  
3010 Bern  
+41 31 632 16 01  
www.endometriose.ch  
endometriose@insel.ch

Zertifiziertes Endometriose Zentrum durch die



Stiftung  
Endometriose  
Forschung



Europäische  
Endometriose  
Liga