

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 schmerzhafteste 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 unbekannte 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



Andrea Santamaria
Endometriose Nurse



Dr. med. Ilca Wilhelm
Schmerztherapie



Dr. med. Corinne Wyss
Radiologie



Dr. med. Barbara Zeyen
Psychosomatik

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

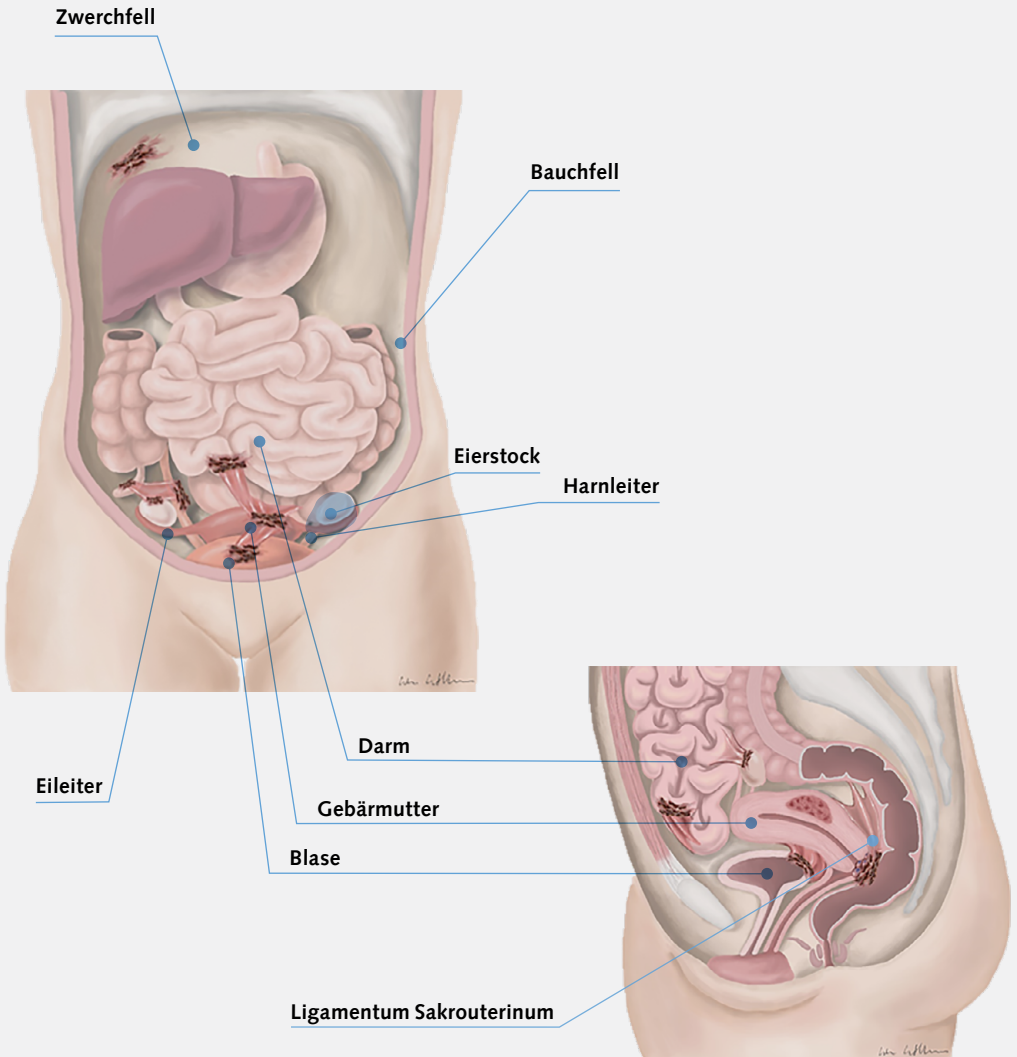


Illustration: Lisa Cuthbertson

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.

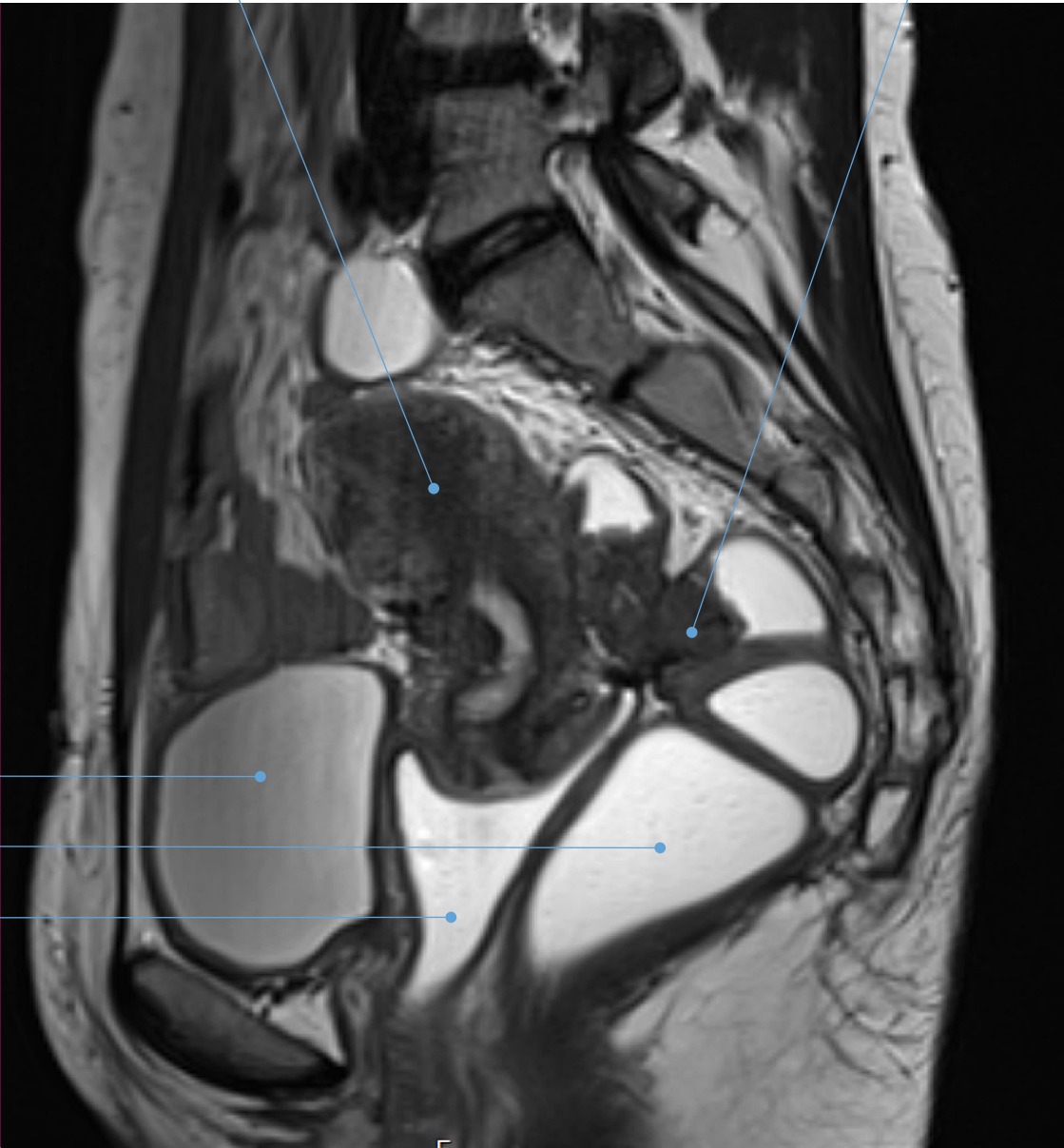
Blase

Darm

Vagina

Gebärmutter

Darstellung eines Endometrioseherds im MRI (Seitenansicht)



A portrait of a woman with brown hair in a braid, wearing glasses and a red cardigan over a black top. She is smiling and has a small black dot on her lower lip. The background is blurred, showing green foliage and a window.

**«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-frakli@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

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

Schweizerische Endometriose-Vereinigung

www.endo-help.ch

Hilfreiche Links

European Endometriosis League: www.euroendometriosis.com

Stiftung Endometriose Forschung: www.endometriose-sef.de

Schweizerische Gesellschaft für Beckenbodenphysiotherapie: 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