

ENDO
SISTERS HOFE

Gesundheits
region plus
Hofer Land



Frauen
Gesundheit

ENDOMETRIOSE

Ihr regionaler Ratgeber aus dem Hofer Land



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Frauen
sichtbar &
gesund

HO
FER
LA
ND

Inhalt

Vorwort Dr. med. Valentina Auletta	S. 3
Fakten Endometriose	S. 4
Endometriose Selbsthilfegruppe Hofer Land	S. 6
Endo-Ratgeber - Erfahrungsberichte von Betroffenen aus dem Hofer Land	S. 8
Endometriose-Rehasportgruppe	S. 12
Digitale Gesundheitsanwendungen - Endo App	S. 13
Endometriosezentren und spezialisierte Kliniken	S. 14
Regionale Klinik	S. 16
Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.	S. 17
Hilfsangebote der AOK Bayern	S. 18
Impressum	S. 19

Vorwort



Dr. med Valentina Auletta
Endometriosezentrum am Universitätsklinikum Jena

Endometriose ist eine der häufigsten, aber leider auch eine der am meisten missverstandenen gynäkologischen Erkrankungen. Sie betrifft etwa jede zehnte Frau in Deutschland, was allein in Bayern statistisch über 310.000 Frauen ausmacht. Trotzdem dauert es oft 6 bis 10 Jahre, bis eine Diagnose gestellt wird - eine Verzögerung, die mit erheblichen körperlichen und seelischen Belastungen verbunden ist. Endometriose ist nicht nur eine Krankheit, die extreme Schmerzen verursacht - sie beeinträchtigt das gesamte Leben der Betroffenen. Frauen leiden häufig auch unter emotionalen und sozialen Folgen wie Stress, Isolation oder ungewollter Kinderlosigkeit. Daher ist es entscheidend, dass wir diese Erkrankung aus der Tabuzone holen und die Entstigmatisierung vorantreiben.

Das Wissen um Endometriose muss in der Gesellschaft und in der medizinischen Versorgung verankert werden. Eine patientenzentrierte Behandlung ist hierbei von größter Bedeutung. Nur wenn wir die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen ernst nehmen, können wir ihnen zu einem besseren Alltag verhelfen. Ebenso wichtig ist der Zugang zu regionalen Unterstützungsangeboten, wie Selbsthilfegruppen und spezialisierte Therapien, die den Frauen helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern.

Mit regionalen Projekten wie der Gesundheitsregion plus Hofer Land können wir dazu beitragen, das Bewusstsein für Endometriose zu schärfen und gemeinsam eine nachhaltige Verbesserung für Betroffene zu erreichen.

Fakten Endometriose

Was ist Endometriose?

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, bei der gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst, oft an Eierstöcken, im Bauchraum oder am Darm. Dies kann starke Schmerzen, besonders während der Periode, sowie Zysten und Entzündungen verursachen und zu Unfruchtbarkeit führen. Etwa 8-15% der Frauen im gebärfähigen Alter sind betroffen.

Welche Symptome können dabei auftreten?

Die Symptome von Endometriose sind äußerst vielfältig und können sich bei Betroffenen unterschiedlich zeigen. Manche berichten von bestimmten Beschwerden, die ihren Alltag erheblich beeinflussen, während andere Betroffene beschwerdefrei sind.

- Bauch- und Rückenschmerzen vor und während der Menstruation
- Starke und unregelmäßige Periodenblutungen
- Schmerzen während und nach dem Geschlechtsverkehr
- Schmerzen bei gynäkologischen Untersuchungen
- Schmerzen beim Stuhlgang oder Urinieren
- Zyklische Blutungen aus Blase und Darm
- Ungewollte Kinderlosigkeit
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Psychische Erkrankungen, z.B. Depressionen und Angststörungen
- Vermehrtes Auftreten von Allergien und anderen Autoimmunerkrankungen
- Erhöhte Infektanfälligkeit während der Menstruation



Wie kann Endometriose diagnostiziert und behandelt werden?

Aufgrund der vielfältigen und unterschiedlichen Symptome beträgt die Zeitspanne von den ersten Symptomen bis zur Diagnosestellung durchschnittlich siebeneinhalb Jahre. Endometriose wird häufig durch eine Kombination aus Symptombeschreibung und einer genauen ärztlichen Untersuchung diagnostiziert. Eine Diagnose ist in vielen Fällen mittels Ultraschall und/oder MRT möglich, in Einzelfällen ist eine Laparoskopie erforderlich.

Behandlungsansätze

Da Endometriose derzeit nicht heilbar ist, konzentriert sich die Behandlung auf die Linderung der Symptome. Die Therapien richten sich nach dem Schweregrad der Beschwerden und umfassen häufig eine Hormontherapie, Schmerzmedikation sowie die chirurgische Entfernung von Endometrioseherden. Ergänzende Ansätze wie Physiotherapie, Ernährungsanpassungen und Stressmanagement können ebenfalls hilfreich sein.

- Schmerztherapien lindern die Beschwerden, oft durch Medikamente oder multimodale Schmerztherapien.
- Hormontherapien verhindern den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut.
- Eine Bauchspiegelung (Laparoskopie) wird zur Entfernung von Endometrioseherden durchgeführt.
- Ergänzende Behandlungen wie gesunde Ernährung, Bewegung und Stressabbau unterstützen das Wohlbefinden.



Endometriose Selbsthilfegruppe Hof



Endometriose, oft als „unsichtbares Leid“ bezeichnet, betrifft Frauen in einem aktiven Lebensabschnitt, die ihren Alltag häufig trotz starker Schmerzen und Sorgen meistern müssen.

Diese Erkrankung führt nicht nur zu körperlichen Beschwerden, sondern stößt auch häufig auf Unverständnis aus dem Umfeld. Viele Betroffene erfahren, dass die Symptome auch nach einer Operation anhalten und Narben- schmerzen sowie eine anhaltende Erschöpfung ihren Alltag bestimmen.

In der Endometriose-Selbsthilfegruppe Hof finden **Frauen aus Stadt und Landkreis Hof** eine wertvolle Quelle der Unterstützung und des Austauschs. Hier teilen Betroffene ihre Erfahrungen und erhalten hilfreiche Tipps für den Alltag mit der Diagnose.

Aktivitäten für mehr Lebensqualität

Die Gruppe bietet ein abwechslungsreiches Programm, das sowohl Bewegung als auch Raum für Austausch umfasst. Gemeinsame Spaziergänge, Walking-Ausflüge und Zumba-Kurse fördern nicht nur die körperliche Aktivität, sondern stärken auch das Gemeinschaftsgefühl.

Unter dem Motto
„Mit Aktivität zu mehr Lebensqualität“
stehen der Spaß an der Bewegung
und die gegenseitige Motivation
im Vordergrund.



Sich austauschen und Verständnis finden

Neben den sportlichen Aktivitäten bietet die Selbsthilfegruppe einen geschützten Raum, in dem die betroffenen Frauen ihre Sorgen und Ängste offen besprechen können. Der Austausch unter Gleichgesinnten trägt dazu bei, die emotionalen Belastungen zu verringern und neue Perspektiven auf die Erkrankung zu gewinnen.

Zusätzlich setzt sich die Gruppe dafür ein, die chronische Krankheit Endometriose stärker ins **öffentliche Bewusstsein** zu rücken.

Durch Informationsveranstaltungen und Sensibilisierungsarbeit wird darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, die Bedürfnisse von Frauen mit Endometriose ernst zu nehmen. So können andere Frauen von den Erfahrungen profitieren und möglicherweise einen langen Leidensweg vermeiden.


Endometriose-Gruppe
Facebook



Endosisters Hof
Instagram



Sie sind betroffen
und haben Interesse am gegenseitigen Austausch? Dann nehmen Sie direkt Kontakt mit der Leitung der Selbsthilfegruppe auf!



Endo-Ratgeber

Erfahrungsberichte von Betroffenen aus Ihrer Region

FRANZI, 31 JAHRE (MARKT OBERKOTZAU)

„Eigentlich habe ich schon seit ich 14 Jahre alt bin Endometriose, aber bekam erst mit 28 Jahren die Diagnose. Und das alles erst als ich mich auf eigene Faust im Endometriose-Zentrum vorgestellt habe. Im September 2024 erfolgte nun meine 3. OP und ich erhoffe mir endlich Besserung. Ich habe durch die Endometriose viel über meinen Körper gelernt und auch, wie man an seine Grenzen geht. Sport hilft mir dabei, die Schmerzen besser zu ertragen und danach gehe ich in die Sauna zum Entspannen. Mein Leben und mein Freundeskreis haben sich seit der Diagnose komplett verändert, der Kreis ist kleiner, aber feiner geworden.“

AMY, 43 JAHRE (STADT SELBITZ)

„Wenn die Endo-Beschwerden schlimm sind, hilft mir nur Bewegung. Eine zuckerfreie, fleischfreie Ernährung hilft mir auch nach meiner Darm-OP weniger Beschwerden zu haben. Menschen, die Verständnis für die Krankheit haben, sind mega wichtig.“

DOMENICA, 36 JAHRE (STADT SCHWARZENBACH/SAALE)

„Ich habe die Diagnose 2011 erhalten. Es hat sehr lange gedauert, mich damit zu arrangieren. Ich habe gelernt “MIT” der Erkrankung zu leben und “NICHT GEGEN” sie zu arbeiten. Treffen mit Freunden nach 20 Uhr sind für mich nicht mehr möglich, da ich dann mit Schmerzen darniederliege. Wenn es mich doch mal zerbröselst, dann brauche ich meine Couch und mein Kirschkernkissen, dann geht es mir wieder besser. Man büßt leider viele Freunde ein bzw. merkt schnell, wer “echte” Freunde sind. Aber wenn man auf sich hört und schaut, dann ist das Leben auch mit Endometriose sehr schön.“

JENNY, 26 JAHRE (GEMEINDE BERG)

„Ich bekam mit 20 Jahren meine Endometriose-Diagnose per Bauchspiegelung, nach jahrelangem Ärztemarathon. Leider erst nach einigen Pillen und Hormonbehandlungen sowie vielen Schmerzmitteln. Mir persönlich hat die Schulmedizin absolut nichts gebracht, daher bin ich komplett in die alternative Medizin gegangen. Mit Akupunktur, “Healings” und täglicher Meditation erzielte ich schnell Erfolge und meine Schmerzen wurden weniger. Auch meine Übelkeit und Erbrechen sind komplett verschwunden. Meine Geschichte ist zwar sehr individuell, wie alle Endo-Geschichten, aber Mädels, es gibt sie, die HOFFNUNG auf ein schmerzfreies Leben. Ich hoffe, Du findest deinen eigenen individuellen Weg.“





ANGELINA, 21 JAHRE (STADT HOF)

„Die Schmerzen der Endometriose habe ich bereits seit ich 15 Jahre alt bin. Diagnostiziert wurde meine Endometriose aber erst im Mai 2023, als ich 19 Jahre alt war. Zuvor haben die Ärzte zu mir gesagt, dass es “nur” Periodenschmerzen seien und das vollkommen normal sei. Im Juni diesen Jahres wurde ich das erste Mal operiert. Die ersten Monate hatte ich auch keine Beschwerden mehr, doch jetzt fangen diese langsam wieder an. Bei Endo-Schmerzen und Krämpfen hilft mir der Periodengürtel sehr weiter, da die Wärme deutliche Wirkung auf die Krämpfe zeigt. Auch die Massagefunktion hilft mir sehr beim Auflockern der Krämpfe und Schmerzen. Seit meiner ersten Operation nutze ich den Gürtel immer häufiger.“

LAURA, 40 JAHRE, (STADT HOF)

„Seit der Endo-Reha geht es mir viel besser. Am meisten hilft mir Wärme, mein Kirschkernkissen, Sauna, sanftes Yoga, ein leichter Spaziergang und antientzündliche Ernährung. Wenn ich auf bestimmte Lebensmittel verzichte, habe ich mehr Lebensqualität. Der Austausch mit den Mädels von der Selbsthilfegruppe tut mir auch sehr gut. Wir geben uns Tipps und es ist auch einfach schön, verstanden zu werden und gemeinsam zu lachen.“

NATASHA, 34 JAHRE (STADT NAILA)

„Wenn ich wieder mal einen Endo-Schub / Krampfanfall habe, hilft mir dabei nur der Griff ins Gefrierfach - Kühlpack raus und zack auf den Bauch. In Kombination mit Schmerzmitteln, histaminarmer Ernährung, Sport und Kälteanwendungen, kann ich gut mit den Endo-Schmerzen leben. Was mir auch sehr hilft, sind die Behandlungen bei meinem Physiotherapeuten, der die Verwachsungen im Bauchraum versucht zu lösen. Ich bin eine echte Powerfrau und versuche mein Leben mit der Endometriose so gut wie es geht zu managen und mich nicht unterkriegen zu lassen.“

Finden Sie im Gespräch mit anderen Betroffenen heraus, welche individuellen Ansätze Ihnen bei Ihren Beschwerden Linderung verschaffen können.



Endometriose- Rehasportgruppe

Seit März 2024 wird in Oberkotzau die deutschlandweit erste Rehasportgruppe speziell für Endometriose-Betroffene angeboten. Unter der Leitung von Eva Wolf zielt der Kurs darauf ab, Verspannungen im Unterleib, die durch Krämpfe und Fehlhaltungen entstehen, zu lindern. Der Rehasport kann Endometriose zwar nicht heilen, aber er hilft, Schmerzen zu reduzieren und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.



Die Teilnehmerinnen, allesamt selbst betroffen, profitieren nicht nur von gezielten Übungen zur Mobilisierung des Beckenbodens und zur Lösung von Verspannungen, sondern auch vom wertvollen Austausch untereinander. Der Rehasport kombiniert Übungen aus verschiedenen Sportarten wie Pilates, Yoga oder Gymnastik und wird vollständig von den Krankenkassen übernommen.



Anmeldungen und Informationen:

Tel.: 0151-68546236,

E-Mail: rehasport-wolf@gmx.de

Weitere Infos finden Sie unter:

<https://www.instagram.com/rehasport.endo>

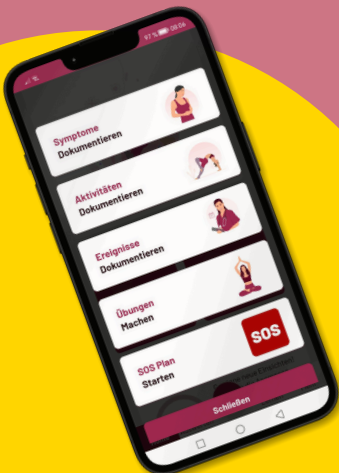
Digitale Gesundheitsanwendungen

Endo App

Die Endo-App ist eine kostenfreie App-auf-Rezept und damit eine zertifizierte Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA), die betroffene Frauen im Alltag mit ihrer Endometriose und/oder Adenomyose unterstützt und begleitet.



Da Endometriose eine vielseitige und chronische Erkrankung ist, gibt es keine „All-Fits-One“-Lösung. Deshalb ist die Endo-App so konzipiert, dass Patientinnen mit individuellen Vorschlägen und Inhalten begleitet werden. Grundlage der Endo-App ist daher ein individualisierbarer, multimodaler Therapie-Ansatz, den Patientinnen im Selbstmanagement anwenden. Über verschiedene Funktionen erkennen und erlernen betroffene Frauen, welche Methoden eine deutliche Symptomverbesserung bewirken können. Weitere Informationen finden Sie hier.



Endometriosezentren

Endometriose ist eine komplexe Erkrankung, die oft eine individuelle und umfassende medizinische Betreuung erfordert. Neben regionalen Kliniken bieten Endometriose-Zentren eine spezialisierte Anlaufstelle für betroffene Frauen.

Universitätsklinikum **Jena**

Das multidisziplinäre Team von Fachleuten, die sich auf Endometriose spezialisiert haben – darunter Gynäkologen, Chirurgen, Psychologen, Physiotherapeuten und Pflegekräfte – verfolgt einen ganzheitlichen Behandlungsansatz.

Für die Diagnose und Therapie gibt es modernste Möglichkeiten wie beispielsweise die chirurgische Endoskopie. Darüber hinaus erhalten Patientinnen Unterstützung, ihre Erkrankung zu verstehen und sie auch emotional zu bewältigen.



Am Klinikum 1
07747 Jena

TERMINVEREINBARUNG

Tel: +49 3641 9 329 110



Universitätsklinikum **Erlangen**

Im Universitäts-Endometriosezentrum Franken des Uniklinikums Erlangen beraten Expertinnen und Experten zu operativen und medikamentös/hormonellen Therapieansätzen sowie auch zu integrativen Therapien und psychosozialen Interventionen.

In enger Zusammenarbeit mit den Fachbereichen Chirurgie, Urologie, Radiologie und Anästhesie sowie mit dem Schmerzzentrum des Uniklinikums Erlangen werden interdisziplinäre Behandlungsansätze auch für fortgeschrittene Erkrankungsphasen umgesetzt.

Als Nachweis nachhaltiger Qualität und für eine Behandlung gemäß neuesten Empfehlungen und Leitlinien unterzieht sich das Endometriosezentrum seit 2008 einer Prüfung durch externe Gutachter der „Stiftung Endometriose Forschung“ und der „Europäischen Endometriose-Liga“. Das Endometriosezentrum ist seitdem in der höchsten Stufe zertifiziert.

**Uniklinikum
Erlangen**



Universitätsstraße 21/23
91054 Erlangen

TERMINVEREINBARUNG

Tel: +49 9131 85-33524



Regionale Klinik

Die Frauenklinik am Sana Klinikum Hof stellt für Frauen mit Endometriose in der Region eine zentrale Anlaufstelle dar. Betroffene können sich über Diagnose- und Therapiemöglichkeiten informieren.

Sana Klinikum
Hof



Sana Klinikum Hof GmbH

Frauenklinik

Dr. med. Liane Logé, Chefärztin

Eppenreuther Straße 9

95032 Hof

Sekretariat

rebecca.weidmann@sana.de

Tel.: +49 9281 98 2400



Endometriose- Vereinigung Deutschland e.V.

Die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. ist die größte und älteste Selbsthilfeorganisation für Endometriose-Betroffene in Deutschland. Betroffene finden hier Unterstützung durch wertvolle Informationen, die Suche nach spezialisierten medizinischen Einrichtungen und eine kostenfreie Endometriose-Beratung.

Weitere Informationen, darunter hilfreiche Artikel zur Erkrankung, eine Übersicht zertifizierter Praxen und Kliniken sowie Selbsthilfegruppen, finden Sie unter: www.endometriose-vereinigung.de



ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG
DEUTSCHLAND E.V.

Facebook



Instagram



Hilfsangebote der AOK Bayern

Endometriose ist eine ernst zu nehmende Erkrankung und kann starke Regelschmerzen verursachen. Um Betroffenen mit Menstruationsschmerzen zu helfen, hat die AOK eine bundesweite Kampagne unter dem Motto „Starke Regelschmerzen sind nicht normal“ ins Leben gerufen.



Auf der Webseite www.aok.de/regelschmerzen stehen zahlreiche medizinische Informationen und Experten-Tipps zur Verfügung.

Das Angebot richtet sich besonders an Frauen von 14 bis 29 Jahren.

Darüber hinaus bietet die Gesundheitskasse auch Online-Live-Vorträge mit einer Psychologin zum besseren Umgang mit psychischen und physischen Menstruationsbeschwerden an. Das Angebot gilt auch für Nicht-AOK-Versicherte. Interessierte können sich hier anmelden:



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Herausgeber:

Gesundheitsregion plus Hofer Land
Schaumbergstraße 14
95032 Hof

Tel. 09281 / 57-167

E-Mail gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de

Layout und Texte Gesundheitsregion plus Hofer Land, Landratsamt Hof

Druck Müller Fotosatz&Druck GmbH

1. Auflage

Erscheinungsjahr 2024



HO
FER
LA
ND

Gesund. Leben. Bayern.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

