

## Endometriose – Diagnose & Therapie

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, bei der Gebärmutter schleimhaut-ähnliches Gewebe (Endometrium) außerhalb der Gebärmutter wächst – z. B. an Eierstöcken, Eileitern, Darm, Bauchfell oder seltener an anderen Organen.

Dieses Gewebe reagiert wie normale Schleimhaut auf Hormone: es baut sich monatlich auf, blutet aber ab – nur kann das Blut nicht abfließen. Das führt zu **Entzündungen, Schmerzen, Verwachsungen und Zysten**.

### **Typische Symptome**

- starke Menstruationsschmerzen (Dysmenorrhoe)
- Schmerzen beim Sex (Dyspareunie)
- Schmerzen beim Stuhlgang oder Wasserlassen
- chronische Unterbauchschmerzen
- unerfüllter Kinderwunsch
- starke oder unregelmäßige Blutung
- Müdigkeit, Erschöpfung

Die Diagnose ist manchmal schwierig, da Symptome unspezifisch sein können. Kaskadierend empfehlen sich folgende Diagnoseschritte:

#### 1. Arztgespräch und körperliche Untersuchung

- Anamnese (Schmerzmuster, Zyklus)
- Tastuntersuchung

#### 2. Bildgebung

- Vaginaler Ultraschall: gut zum Aufdecken von Endometriosezysten an den Eierstöcken
- MRT: hilfreich bei tief infiltrierender Endometriose

#### 3. Laparoskopie (Bauchspiegelung) – liefert die deutlichsten Ergebnisse

- direktes Anschauen der Herde
- Möglichkeit zur Gewebeentnahme (Biopsie)
- gleichzeitig therapeutisch (Entfernung)

## Wie wird Endometriose therapiert?

Die Behandlung hängt von Beschwerden, Lokalisation, Kinderwunsch und Schweregrad ab. Ziel ist Lebensqualität zu verbessern, Schmerzen zu reduzieren und eventuell die Fruchtbarkeit zu erhalten. Dabei gibt es ebenfalls verschiedene Schritte der Therapie:

### 1. Medikamentöse Therapie

- Hormone zur Unterdrückung der Schleimhautaktivität:
  - Gestagenpräparate
  - kombinierte Pille
  - Hormonspirale (Levonorgestrel)
  - GnRH-Analoga (stärkere Wirkung, mit Nebenwirkungen)
- Schmerzmittel (NSAR wie Ibuprofen; ggf. stärkere Mittel)

### 2. Operative Therapie

- Entfernung oder Verödung der Endometrioseherde
- Lösung von Verwachsungen
- Zystenentfernung
- In spezieller Endometriosechirurgie

### 3. Unterstützung und Ergänzung

- Physiotherapie (Beckenboden)
- Ernährung (anti-entzündlich; individuell)
- Wärme, Entspannungsverfahren
- Psychologische Begleitung bei chronischen Schmerzen
- Kinderwunschbehandlung (z. B. IVF), wenn erforderlich

## Was bedeutet die Diagnose «Endometriose»?

Endometriose ist chronisch und kann wiederkehren, aber mit einer individuell abgestimmten Kombi aus Therapieformen lässt sich meist eine deutliche Erleichterung erreichen.

## Weitere Infos

Dokumentation von ARTE TV auf YouTube: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_p2Yx90L4WA](https://www.youtube.com/watch?v=_p2Yx90L4WA)

Helsana: Unter der Rubrik Körperwissen publiziert Helsana diverse Infos zu Endometriose, welche wir hier gerne wiedergeben >> nächste Seite

## **Was ist Endometriose? Von der Diagnose bis zur Behandlung**

Wenn sich Zellen der Gebärmutter schleimhaut ausserhalb der Gebärmutter ansiedeln, kann das zu starken Schmerzen und zu Unfruchtbarkeit führen. In der Schweiz ist jede zehnte Frau davon betroffen. Was ist Endometriose? Und was hilft dagegen? Über Ursachen, Diagnose und Behandlung.

Unterleibskrämpfe, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Darmbeschwerden: Frauen mit Endometriose erleiden Monat für Monat unglaubliche Qualen. Weil sie mit regulären Menstruationsschmerzen verwechselt werden, vergehen bis zur Diagnose oft mehrere Jahre.

### **Endometriose – was ist das?**

Bei einer Endometriose bleibt die Gebärmutter schleimhaut, auch Endometrium genannt, nicht dort, wo sie hingehört – nämlich in der Gebärmutter. Sie wandert im Körper umher und setzt sich irgendwo, meist im Bauchraum, fest. Häufig nistet sie sich an den Eierstöcken, am Bauchfell, an der Blase, an Gebärmutter oder zwischen Scheide und Darm ein. Diese Zellen vergessen ihre ursprüngliche Aufgabe nicht und wachsen darum während des Zyklus an und bluten ab.

Im Unterschied zur Periode können das Blut und die Schleimhaut nicht durch die Scheide abfliessen, sondern bleiben im Körper. Das führt bei vielen Frauen zu Zysten, Entzündungen und Verwachsungen, die heftige Schmerzen hervorrufen können. Die Wucherungen sind zwar gutartig, müssen jedoch je nachdem behandelt werden.

### **Endometriose Symptome**

Wie sich die Krankheit äussert, ist von Frau zu Frau verschieden. Die Stärke der Ausbreitung im Körper steht nicht im Zusammenhang mit den Symptomen: Kleinere Herde können heftige Beschwerden verursachen, während Frauen mit ausgedehnten Herden nichts von ihrer Krankheit bemerken.

### **Mögliche Endometriose-Anzeichen:**

- starke Schmerzen im Unterleib, vor und während der Periode
- Schmerzen beim Eisprung
- starke oder verlängerte Monatsblutungen
- (heftige) Unterbauschmerzen unabhängig von der Monatsblutung
- Schmerzen beim Sex oder danach
- Blähbauch während der Periode
- Schmerzen beim Wasserlösen oder Stuhlgang
- Blut im Stuhl oder Urin
- Verdauungsprobleme (Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Völlegefühl)
- unerfüllter Kinderwunsch
- Energielosigkeit und Antriebsschwäche
- Rückenschmerzen

Bei starken Beschwerden können betroffene Frauen ihrer Arbeit oder ihrem Alltag kaum nachgehen. In der akuten Phase ist das Leben stark eingeschränkt und richtet sich nur noch nach dem Zyklus. Oft erfährt man von der Krankheit erst, wenn man wegen eines unerfüllten Kinderwunschs ärztlichen Rat sucht. Denn die Symptome werden häufig mit normalen Periodenbeschwerden verwechselt.

## **Wann ist eine Endometriose-Abklärung nötig?**

Grundsätzlich gilt: Alles, was über ein leichtes Ziehen und Unwohlsein hinausgeht und einen nicht mehr uneingeschränkt am Leben teilnehmen lässt, sollte man ärztlich untersuchen lassen. Denn ob Endometriose oder Regelschmerzen: beides kann behandelt werden. Falls eine Endometriose vorliegt, ist diese fortschreitend. Die Herde können in anderes Gewebe hineinwachsen und so bleibende Schäden verursachen. Endometriose wirkt sich auch auf den Hormonhaushalt und das Immunsystem aus.

## **Diagnose – wie erkennt man Endometriose?**

Die Krankengeschichte spielt eine wichtige Rolle, um eine Endometriose zu erkennen. Erfragt werden Erkrankungen an Endometriose in der Familie, aktuelle Beschwerden, Fragen zu Stuhlgang, Wasserlassen und Sexualität.

Ab und zu sind Endometrioseherde zwischen Darm und Scheide bereits bei gynäkologischen Untersuchungen tastbar. Größere Herde und Zysten außerhalb der Gebärmutter können mit Ultraschall gefunden werden. Doch kleine Herde oder Endometriumzellen, die im Gebärmuttermuskel eingewachsen sind, sind weder mit Ultraschall noch mit Magnetresonanztomografie zu erkennen.

Für die Endometriose-Diagnose kommt in den meisten Fällen deshalb die Bauchspiegelung (Laparoskopie) zum Zug, um zweifellos eine Endometriose festzustellen.

## **Endometriose oder Regelschmerzen?**

Sind Sie unsicher, ob Sie an Endometriose leiden? Mit einem Schmerztagebuch können Sie bei der Diagnose helfen. Notieren Sie darin folgende Punkte: Wann und in welcher Situation treten die Schmerzen auf? Gibt es einen zeitlichen Zusammenhang zum Zyklus?

## **Endometriose Ursachen und Risikofaktoren**

Die Ursache der Endometriose ist wissenschaftlich immer noch nicht vollständig geklärt. Eine verbreitete Erklärung ist, dass während der Periode ein Teil des Menstruationsblutes über die Eileiter in den Bauchraum fließt.

Die Zellen wachsen unkontrolliert, greifen Organe an, suchen Anschluss an das Gefäßsystem und können sich lokal oder im ganzen Körper verteilen. Endometriose ist eine Meisterin der Verwandlung und schwer zu erkennen: Darum nennt man sie auch die Chamäleon-Krankheit. Auch die Gene spielen bei der Entstehung der Endometriose eine Rolle.

Statistisch sind Frauen mit folgenden Merkmalen öfters von Endometriose betroffen:

- Mutter litt an Endometriose
- frühe erste Regelblutung
- kurzer Zyklus und lange Blutungsdauer
- operativer Eingriff an der Gebärmutter
- späte erste Schwangerschaft

## Ist Endometriose vererbbar?

Inzwischen geht man davon aus, dass Endometriose vererbbar ist, die Gene also einen Einfluss auf deren Entstehung haben. Das Risiko steigt etwa, wenn die Mutter bereits unter Endometriose litt. Eine schwere Endometriose wird zudem eher vererbt. Doch auch wenn Endometriose vererbbar ist: Wie hoch das Risiko dafür ist, ist unklar. Die Entstehung ist von vielen Faktoren abhängig: Nebst den Genen sind auch äussere Einflüsse auf die Hormone, Entzündungsprozesse oder das Immunsystem beteiligt.

## Leben mit Endometriose

Rund jede zehnte Frau in der Schweiz leidet an Endometriose. Flavia Visetti ist eine von ihnen. Im Video verrät sie ihre Tipps im Umgang mit den monatlichen Schmerzen.

## Endometriose Behandlung und Therapie

Endometriose ist eine chronische Entzündungskrankheit. Sie ist behandelbar, aber nicht immer heilbar. Für die Endometriose-Therapie kommen Medikamente, Hormone oder eine Operation in Frage. Fachleute empfehlen eine Kombination von verschiedenen Behandlungsmethoden. Die gute Nachricht für ältere Leidende ist: Normalerweise verschwinden die Beschwerden in der Menopause von selbst. Nach der letzten Monatsblutung im Leben einer Frau sollte auch mit der Endometriose Schluss sein.

## Ist mit Endometriose Schwangerschaft möglich?

Wieder nicht schwanger? Ein unerfüllter Kinderwunsch kann an einer ausgeprägten Endometriose liegen. Die gute Nachricht vorab: Sie können trotz Endometriose schwanger werden.

Endometriose kann zu Schleimhautwucherungen, Verklebungen und Vernarbungen an den Eileitern oder Eierstöcken führen und verhindern, dass Samenzellen nicht unbehindert zu den Eizellen wandern können. Durch Entzündungen können sich befruchtete Eizellen nicht in der Gebärmutterhaut einnisten – oder die Qualität der Eizellen nimmt ab. Besonders häufig entsteht eine Unfruchtbarkeit, wenn das Bauchfell durch eine Endometriose entzündet ist.

Die Chance auf eine Schwangerschaft erhöht sich mit einer Operation, bei der die Endometrioseherde entfernt werden. Bei Endometriose und Kinderwunsch empfiehlt sich die Beratung in einem Kinderwunschzentrum. Um abzuklären, ob die Endometriose wirklich der Grund für die

Unfruchtbarkeit ist. Und ob allenfalls eine künstliche Befruchtung nötig ist – oder Sie trotz Endometriose natürlich schwanger werden können.

Endometriose erhöht zudem das Risiko für Komplikationen in der Schwangerschaft. Nehmen Sie deshalb unbedingt alle Kontrolltermine wahr.

## **Ernährung bei Endometriose**

Die richtige Ernährung kann die Beschwerden der Endometriose und Schmerzen lindern. Empfohlen wird eine mehrheitlich basische, entzündungshemmende Ernährung, um die entzündlichen Prozesse im Körper zu stoppen und den Hormonhaushalt positiv zu beeinflussen. Folgende Lebensmittel wirken sich positiv bzw. negativ auf Endometriose und das Wohlbefinden aus. Probieren Sie aus, was Ihnen persönlich guttut!

### **Was essen bei Endometriose?**

- Gesunde Fette wie Olivenöl und Omega-3-Fettsäuren verbessern den Stoffwechsel. Omega-3-Fettsäuren sind zum Beispiel in Leinöl oder Rapsöl und fettreichen Seefischen wie Lachs oder Hering enthalten.
- Selen, Zink, Vitamin E und C wirken entzündungshemmend. Gute Lebensmittel dafür sind zum Beispiel Nüsse, Linsen und Johannisbeeren.
- Ballaststoffe in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst senken den Östrogenspiegel. Den gleichen Effekt haben: Verzicht auf Alkohol, starkes Übergewicht abbauen. Östrogene sind wesentliche Faktoren bei der Entstehung der Endometriose.
- Vollkornprodukte, Nüsse und Bohnen enthalten zudem viel Magnesium. Der Mineralstoff hilft gegen Muskelkrämpfe und unterstützt den Hormonhaushalt.

### **Was nicht essen bei Endometriose?**

- Eine Woche vor der Periode auf Produkte mit Kuhmilch verzichten. Das kann die Schmerzen lindern.
- Fleisch wie auch andere tierische Eiweisse fördern Entzündungsprozesse. Wurstwaren enthalten außerdem viel Histamin. Dieser Botenstoff wirkt auch auf die Gebärmutter und kann die Schmerzen verstärken.
- Zucker, Weissmehlprodukte sowie Fast Food (z. B. Pommes) beeinflussen über das Insulin die Hormone und das Entzündungsniveau. Deshalb in Massen geniessen.

---

05.09.2023 Daniela Schori / Helsana