

**LENA
DÜSTERHUS**

mit Endometriose-Expertin
Dr. med. Kirsten Hübner

**DEIN
ENDOMETRIOSE
ALLTAGS
HELFER**

**Alles,
was dir guttut**



Inhalt

MEIN ENDOMETRIOSE-LEBENS LAUF	6
ZWISCHEN SCHULBANK UND SCHMERZTABLETTE	8
ENDO WAS?	22
FRAGENHAGEL MIT DR. MED. KIRSTEN HÜBNER	24
• Good to know!	30
• Checkliste zur Selbsteinschätzung	33
• Endometrioseherde	37
• Die Bauchspiegelung vorbereiten	41
• Lenas Packliste: Kliniktasche	42
Marlene Frey: Gefäßkompressionssyndrome	48
Katharina Kugelmeier: Gebärmutterentfernung	60
Rita Hofmeister: Gut leben mit Stoma	67
BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN	68
Dirty Dozen	70
Stress reduzieren	72
Simone: Blasenprobleme bessern	77
Simone: Dauerschmerzen lindern	79
ENDOMETRIOSE ALLTAGSHELFER	
JETZT WIRD'S WARM	84
• TeaTime	102
• Meine Saunatipps	105
KÄLTEANWENDUNGEN	108
• Wann Kälte hilft	111
RAN AN DEN BAUCH!	
• Top 10 Ätherische Öle	130
ATEMÜBUNGEN, ACHTSAMKEIT UND YOGAMATTE	132
• Lieblingsyogaübungen	134
Svenja Kopiske: Pranayama bei Endometriose	138
Katharina Kugelmeier: Achtsamkeit bei Endometriose	141

HELFENDE HÄNDE	146
Gudrun Schäfer: Physiotherapie bei Endometriose	150
• Atemübungen für zu Hause	152
Jana Merten: Hypnose bei Endometriose	158
Nina Gantz: Naturheilkunde und Endometriose	161
Jule Denecke/Nina Bernowitz: Osteopathie und Endometriose	166
• Lenas Checkliste: Rehasche	172
• Rehaantrag in 5 Schritten	174
SPORTLICH DABEI	176
Warum Bewegung hilft	180
ENDOFREUNDLICHE ERNÄHRUNG	182
Gesund essen	183
Jyll Öz: Antientzündliche Ernährung	186
• Jylls Top 10 Lebensmittel	188
LEBEN MIT ENDOMETRIOSE	194
• Spoonie-Planung	196
• Ein- und Durchschlafprobleme	200
Cecilia: Bewerbungsgespräch und Endometriose	204
FREUNDE UND PARTNERSCHAFT	216
• Top 7 Freundschaften	218
Christoph: Liebe mit Endometriose	221
Gudrun Schäfer: Vaginale Therapie	225
• Sex-Lifehacks	226
• Endo-Kamasutra	228
Mein Weg – dein Weg	230
Mein Brief an dich	231
Danke	232
Quellen	234
Register	235

Vorwort

Nun ist es so weit, du hast mein Buch in der Hand und höchstwahrscheinlich geht es dir genau wie mir: Du hast die Diagnose Endometriose bekommen oder vermutest, betroffen zu sein. Keine Sorge, damit bist du nicht allein! Eine von zehn Frauen ist von Endometriose betroffen, du bist also #1von10, so wie ich. Endometriose ist ein Wort, das viele Menschen nicht kennen, obwohl es Millionen von Frauen betrifft. Und dennoch wird man oft mit der Diagnose alleingelassen. Damit dir das nicht passiert, gebe ich dir meine Endometriose Alltagshelfer an die Hand. Hier findest du verschiedenste Herangehensweisen, die dir helfen können, besser mit Endometriose zu leben.

Früher habe ich gerne Liebesbriefe geschrieben, um meine Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Genau das mache ich jetzt auch, nur geht es nicht mehr um Liebe, sondern um Endometriose. Mit Romantik hat diese Krankheit wenig zu tun. Es ist eher eine Art Hassliebe: Sie hat mir viel genommen und gleichzeitig unerwartet viel gegeben. Genau davon möchte ich dir erzählen. Da ich selbst betroffen bin, habe ich über viele Jahre die verschiedensten Dinge ausprobiert und kann diese nun für dich zusammenfassen. Am besten probierst du vieles davon aus und findest für dich die passenden Helfer, um schmerzfreier zu leben. Auch das Thema Endometriose und Partnerschaft findet einen Platz. Ich selbst weiß, wie belastend diese Erkrankung für eine Partnerschaft sein kann – deshalb habe ich meine besten Tipps für dich aufgeschrieben, damit du Nähe

und Partnerschaft trotz Endometriose genießen kannst. Du darfst dich auf fundiertes Fachwissen von Endometriose-Expertin Dr. med. Kirsten Hübner freuen. Ergänzend teilen auch andere Betroffene, eine Heilpraktikerin, eine Physiotherapeutin sowie eine Osteopathin an verschiedenen Stellen persönliche Erfahrungen.


Heute bin ich glücklich – mit Endometriose. Und genau das wünsche ich auch dir! Ein erfülltes Leben mit Endometriose. Wenn dir mein Alltagshelfer nur ein Stückchen mehr Lebensqualität gibt, habe ich alles erreicht. Die Mischung aus medizinischen Aspekten, alternativen Ansätzen und persönlichen Erfahrungen macht diesen Endometriose Alltagshelfer zu etwas ganz Besonderem für dich.

Hinweis zur Sprache

Zur besseren Lesbarkeit verwende ich meist neutrale oder weibliche/männliche Formen. Meine Aussagen gelten jedoch für alle Menschen, unabhängig von Geschlecht oder Identität. Es geht um Verständlichkeit, nicht um Ausgrenzung.

Mein Endo- metriose- Lebenslauf



The background features large, soft-edged abstract shapes in shades of pink and orange. A large, light pink shape is on the left, partially overlapping a darker pink shape at the top. An orange shape is at the bottom right. The text is centered within the light pink shape.

Ich bin Lena und habe die Diagnose Endometriose. Heute lebe ich ein gutes Leben. Aber bis ich dahin kam, war es ein langer Weg. Spoiler: Bis heute hat sich an dem weiten Weg bis zur Diagnose kaum etwas verändert. Im Schnitt dauert es sechs bis zehn Jahre, bis eine Betroffene richtig diagnostiziert und behandelt wird.

In diesem Kapitel berichte ich dir von meiner Reise hin zu meinem heutigen Ich – und wünsche dir schon jetzt, dass dein Weg weniger holprig sein wird!

Zwischen Schulbank und Schmerztablette

Wo fing alles an? Ich hatte »Glück« und blieb in jungen Jahren von starken Schmerzen verschont. Richtig lebens einschränkend wurde die Erkrankung erst später. Meine Periode bekam ich mit zwölf auf dem Geburtstag meiner Schwester. Hätte ich damals gewusst, was alles auf mich zukommt, wäre ich doch lieber ein Junge geworden. Bis zur Diagnose hatte ich etliche Termine beim Gynäkologen und bekam immer wieder dieselben Antworten: »Wechseln Sie die Pille!«, »Das ist normal!«, »Jede Frau hat Beschwerden zur Periode«, »Nehmen Sie einfach ein paar Schmerzmittel«, »Sie bilden sich das ein« ...

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie oft ich den Unterricht versäumte, weil meine Periode so schmerzhaft war. Andere haben mich dafür belächelt, aber es war mir nicht möglich, in die Schule zu gehen. Meine Blutungen waren oft so stark, dass es mir an den Beinen herunterlief, ich in Ohnmacht fiel, mit Schmerzen, Kreislaufproblemen und extremem Durchfall kämpfte. Irgendwann ist mir ein Muster aufgefallen: Immer zur Periode ging es los: Durchfall, Schmerzen, Schmerzmittel. Jeden Monat aufs Neue. Also beschloss ich, das Problem ganz klassisch mit der »Pille« zu lösen. Statt Pille wurde mir vom Gynäkologen das Hormonimplantat als Verhütung empfohlen. Entscheidend für mich war weniger die Verhütung als die Aussicht, dass damit die Periode ausbleibt. Für mich der Jackpot: Ich verhüte und gleichzeitig bin ich den Teufel, der mich jeden Monat in die Knie zwingt, los. Ich war 14 Jahre alt, als ich mich, genau wie meine Freundin, für das Hormonimplantat entschied. Spoiler: Bei ihr lief es super, bei mir nicht. Trotz des Hormonimplantats hatte ich immer wieder Blutungen, Schmerzen und Durchfall. Nach zwei Jahren entschied ich, das Implantat entfernen zu lassen, und bin auf die

Info

Ein **Hormonstäbchen**, auch Hormonimplantat genannt, ist ein kleines, flexibles Kunststoffstäbchen, das unter die Haut des Oberarms eingesetzt wird. Es setzt kontinuierlich das Hormon Gestagen frei und bietet so bis zu drei Jahre lang Schutz vor einer Schwangerschaft.

Die **Hormonpille** ist ein hormonelles Verhütungsmittel in Tablettenform für Frauen. Sie wird eingenommen, um eine Schwangerschaft zu verhindern, indem sie den Eisprung unterdrückt und den Schleim im Gebärmutterhals verändert, was das Eindringen von Spermien erschwert.

Hormonpille umgestiegen. Das Karussell drehte sich fröhlich weiter, die Pillenpausen blieben eine Qual, sodass ich sie manchmal einfach durchgehend nahm. Das ersparte mir die Periode und die damit verbundenen Einschränkungen. Auch alle anderen »Wehwehchen« wie meine Beschwerden auch von Ärzten genannt wurden, waren eben »normal«.

In meinem Umfeld klagten viele Mädchen in meinem Alter über »starke Schmerzen«, aber dass »starke Schmerzen« für jeden etwas anderes sind, wusste ich damals nicht. Ich dachte, »alle haben starke Regelschmerzen, also sind meine Schmerzen normal«. Meine Mama hatte in ihrer Jugend ähnliche Beschwerden. Leider hat man auch ihr vermittelt, das sei normal. Heute würde ich meinem jüngeren Ich sagen: Deine Schmerzen waren nicht normal! Sie hatten einen Namen. Und zwar: Endometriose und Adenomyose.

Ich bin mir sicher, dass auch du schon Periodenerfahrungen gemacht hast, auf die du gern verzichtet hättest. Auch ich habe einige solcher Situationen erlebt und ich möchte sie mit dir teilen, denn du bist damit nicht allein. Ich erinnere mich an einen Moment, als meine Mama im Krankenhaus war und bei mir ausgerechnet zu diesem Zeitpunkt die Periode mit

starker Blutung einsetzte. Ich war völlig überfordert. Zum Glück war mein Papa da, machte mir Mut und half mir durch die Situation. Auch später im Club blieb mir das »Überlaufen« nicht erspart. Zum Glück war es dunkel, ich trug eine schwarze Strumpfhose und niemand bemerkte etwas. Auf der Toilette machte ich mich sauber, zog die Strumpfhose aus, fragte nach einem Tampon und tanzte anschließend einfach weiter. Dasselbe passierte mir beim Kellnern, als ich trotz doppelter Absicherung wieder auslief und einfach weitermachen musste. Ich fühlte mich wie ein Kind, das versucht, trocken zu bleiben. Nur war ich kein kleines Kind, sondern eine junge Frau mit viel zu starker Periode. Blutflecken auf Kleidung oder Bettwäsche kommen bis heute vor, weil meine Periode oft so plötzlich und heftig kommt. Zudem konnte ich leider noch nie gut Tampons tragen, schon immer hatte ich dabei Schmerzen. Heute weiß ich, dass es an meiner Endometriose im Scheidengang lag. Was mir heute am meisten leidtut: Ich schämte mich damals für etwas völlig Natürliches: die Regelblutung. Zum Glück weiß ich heute viel mehr über meinen Körper und die Endometriose, sodass Scham kein Thema mehr ist. Trotz allem war mein Liebesleben kaum eingeschränkt. Das Hormonstäbchen war zwar unvorteilhaft, doch mit der Pille wurde es besser. Meine Partner akzeptierten meine Periodenschmerzen immer, aber niemand war so fürsorglich wie mein heutiger Ehemann Christoph, der heldenhaft mit mir durch alle Höhen und Tiefen gegangen ist. Gleich zu Beginn endete eines unserer ersten Dates in **der Notaufnahme**. Ich litt unter einer schweren Verstopfung, die starke Schmerzen auslöste. Also fuhr er mich wie selbst-

Info

Medizinisches Gaslighting bezeichnet die Situation, in der medizinische Fachkräfte die Symptome oder Beschwerden einer Person abwerten, herunterspielen oder als psychosomatisch abtun, ohne sie ernsthaft zu untersuchen oder eine angemessene Diagnose zu stellen.

verständlich in die Notaufnahme. Dort angekommen erlebte ich nicht zum ersten Mal einen klassischen Fall von »medical gaslighting«. Ich wurde halbherzig untersucht, entlassen und bekam den Rat, mir in der Apotheke ein Abführmittel zu besorgen. Keiner fragte weiter nach der Ursache meiner Beschwerden. Eine Erfahrung, die ich schon öfter gemacht hatte, als ich mit Schmerzen in der Notaufnahme, beim Hausarzt oder beim Frauenarzt gelandet war. Von da an ging es gesundheitlich nur noch weiter bergab. Ich musste mich immer häufiger krankmelden, weil ich die Anforderungen, die ein Arbeitstag als Erzieherin an mich stellte, nicht mehr erfüllen konnte. Ich befand mich dauerhaft im Energiesparmodus. Mein Körper fühlte sich krank an, obwohl ich »gesund« war. Da meine Schmerzen immer intensiver wurden, waren mein Bauch und die Wärmflasche beste Freunde. Aber immer öfter zeigte die Haut an meinem Unterleib Anzeichen von Toasted-Skin-Syndrom. Einmal verbrannte ich mich sogar, ohne es überhaupt zu bemerken.



Info

Das Toasted-Skin-Syndrom ist eine Hautveränderung, die durch wiederholte oder lang anhaltende Einwirkung von Wärme auf die Haut entsteht. Dabei kommt es zu netzartigen, rötlichbraunen Flecken auf der Haut, die jucken oder brennen können.

Ich startete also einen Arztmarathon und verbrachte viel Zeit in Wartezimmern. Aber niemand konnte mir helfen. Ich hatte schon das Gefühl, dass mich niemand mehr ernst nehmen könne, weil ich ständig beim Hausarzt oder Frauenarzt auf der Matte stand. Übrigens ohne echte Hilfe zu bekommen. Ich wurde regelmäßig mit dem Rat nach Hause geschickt, ich solle mein Stresslevel senken und mich mehr ablenken. Die allgemeine Überzeugung lautete, ich sei psychisch labil, würde mich in alles zu sehr hineinsteigern und meine »Sorgen« würden mir buchstäblich auf den Magen schlagen. Also akzeptierte ich, dass ich mir meine Schmerzen

einbildete, und beendete den Arztmarathon. Ich biss die Zähne zusammen, schluckte Schmerzmittel und meldete mich krank, wenn mir meine »Sorgen« das Leben schwer machten. Es hat sich wenig verändert: Auch heute noch werden viele Frauen nicht ernst genommen, die wegen starker Periodenschmerzen zum Arzt gehen.

Notaufnahme und Pandemie

Im Dezember 2019 beschlossen wir, mit der Familienplanung zu beginnen. Wir waren voller Vorfreude und dachten: »Hey, lassen wir es einfach auf uns zukommen!« Doch was tatsächlich auf uns zukam, war ganz anders als gedacht und wurde zu einer echten Belastungsprobe: Statt Familienplanung gab es vier Operationen in neun Monaten.

Nachdem ich die Pille abgesetzt hatte, bekam ich zyklisch unabhängig starke Unterleibsschmerzen, die zu Ganzkörperschmerzen wurden. Also suchte ich weiter nach der Ursache. Ich beschloss, alle Ohrringe zu entfernen, weil ich gelesen hatte, dass diese Körperschmerzen verursachen könnten, ich trank kein Leitungswasser mehr, ich entfernte mein Bauchnabelpiercing, ich trank literweise »Goldene Milch«, aber der Schmerzmittelkonsum nahm weiter zu. Nach Weihnachten landete ich erneut in der Notaufnahme. Wieder wurde ich ohne Diagnose nach Hause geschickt. Zu meinen Beschwerden gesellte sich eine ständige Übelkeit, die mir besonders am Morgen direkt nach dem Aufstehen stark zusetzte. Wieder landete ich in der Notaufnahme. Mein Glück: Ich durfte bleiben und hatte direkt am Folgetag eine Magenspiegelung, bei der Gewebe entnommen und für eine histologische Untersuchung eingeschickt wurde. Zudem wurde eine starke Magenschleimhautentzündung festgestellt. Kein Wunder bei all den Schmerzmitteln! Am nächsten Tag kam der Laborbefund: Es handelte sich um gutartiges Gewebe, das nicht richtig identifiziert werden konnte. Heute weiß man, dass es sich um Endometrioseherde handelte. Für die Magenschleimhautentzündung bekam ich ein Medikament und ich dachte: »Jetzt werde ich gesund!« Aber noch war es nicht so weit.

»Lena, ich glaube du hast Endometriose!«

Mitten im Lockdown bekam ich so unerträgliche Schmerzen, dass ich direkt meinen Hausarzt anrief, der mich, ohne zu zögern, ins Krankenhaus überwies. Wie schon so oft wurde ich von Kopf bis Fuß untersucht, ohne dass dabei eine konkrete Diagnose herausgekommen wäre. Die Ärzte waren ratlos, die Schmerzen blieben – bis meine Freundin Jana mir diese Nachricht schickte: »Lena, ich glaube, du hast Endometriose!« Sie hatte am Abend zuvor eine Sendung im TV gesehen, in der über die Krankheit berichtet wurde, und meinte, dass alle Symptome exakt auf mich zutreffen würden.

Keine Sekunde später öffnete ich Google und gab Endometriose in die Suchzeile ein. Noch nie zuvor hatte ich jemals dieses Wort gehört, geschweige denn in irgendeiner Frauenarztpraxis davon gelesen. Noch nie sah ich dazu Informationen

MeinTipp

Wenn du den Verdacht hast, Endometriose zu haben, sprich es am besten direkt offen bei deiner Frauenärztin an, und wenn du dort keine Hilfe bekommst, bitte sie darum, dir eine Überweisung für eine Endometriosesprechstunde auszustellen!

zwischen den ganzen anderen Flyern im Wartezimmer. Noch nie hatte jemals ein Gynäkologe, der mich untersuchte, diesen Verdacht geäußert. Beim Googeln stieß ich auf die Seite der Endometriose-Vereinigung Deutschland, dort war eine Grafik mit Symptomen und ich konnte fast hinter jedes einen Haken machen. Wenn ich ehrlich bin, wusste ich sofort, dass Endometriose der Grund für meine Schmerzen war. Bei der Visite am nächsten Tag äußerte ich dem Arzt gegenüber meinen Verdacht. Das Resultat: Ich wurde am gleichen Tag entlassen und zur weiteren Abklärung in die Frauenklinik überwiesen. Der Arzt empfahl mir bis zu mei-

nem Termin weiter Schmerzmittel zu nehmen. Also ging es nach Hause, mit Schmerzen und einer dicken Portion Ungewissheit.

Am Tag der Untersuchung machte der Arzt nichts anderes als alle anderen Gynäkologen in den letzten Wochen, Monaten und Jahren zuvor. **Der entscheidende Unterschied: Dieser Arzt kannte sich mit Endome-**

triose aus. Wie bei jeder Routineuntersuchung setzte ich mich auf den gynäkologischen Stuhl und er führte zunächst einen vaginalen Ultraschall durch. Nach kurzer Zeit verkündete er: »Hier, hier und hier sind deutliche

Info

Ein vaginaler Ultraschall, auch bekannt als transvaginaler Ultraschall, ist eine bildgebende Untersuchung, bei der eine Ultraschallsonde in die Scheide eingeführt wird, um die Organe des kleinen Beckens (Gebärmutter, Eierstöcke, Eileiter, Harnblase) besser darstellen zu können. Gynäkologen, die sich auf Endometriose spezialisiert haben, können bei dieser Untersuchung schon erste Anzeichen von Endometriose erkennen.

Hinweise auf Endometriose.« Er deutete auf den Monitor. »Ich empfehle Ihnen eine Bauchspiegelung, um Gewissheit zu bekommen.« Er erklärte mir in groben Zügen, was Endometriose bedeutet, aber in meinem Kopf blieben nur drei Worte hängen:

Unheilbar, chronisch, unfruchtbar.

Ich verließ das Krankenhaus mit einem Termin zur Bauchspiegelung in wenigen Tagen. Mit all diesen Gedanken im Kopf ging ich zurück zu Christoph, der draußen auf mich wartete. Dem Mann, der sich nichts mehr wünschte, als mit mir eine Familie zu gründen, musste ich nun sagen, dass wir vielleicht niemals Kinder haben würden. Aber er sagte nur: »Lena, ich liebe dich. Ein Kind wäre die Kirsche auf der Torte. Aber ich bin mit dir zusammen, weil ich dich liebe. Mit und ohne Kind.«

Diagnose Endometriose

Die Tasche war gepackt, der Tag der Tage war da! Christoph brachte mich ins Krankenhaus und wir verabschiedeten uns (es galten immer noch die Coronaregeln) mit einem Kuss an der Eingangstür. Im Zimmer angekommen, schlüpfte ich in einen OP-Kittel und wartete auf die Schwester. Dann ging es endlich los.

Sechs Stunden später wachte ich aus der Narkose auf, auf meinem Bauch drei neue Wunden, dazu ein Blasenkatheter, eine Drainage und starke Schmerzen. Ich fühlte mich wie ein aufgeblähter Ballon, jede Stelle meines Körpers schmerzte, schon die kleinste Bewegung war eine Herausforderung. Der Arzt bestätigte meinen Verdacht: »Sie haben Endometriose. Wir haben Herde an Bauchfell, Eierstöcken, Darm, tiefstem Beckenpunkt entfernt und etliche Verwachsungen gefunden.« Er empfahl mir, so schnell wie möglich schwanger zu werden oder Hormone gegen die Beschwerden einzunehmen. Mein Arzt glaubte damals an den Mythos, dass eine Schwangerschaft Endometriose heilen kann. Ich fragte, ob ich jetzt gesund sei, da erklärte er mir, dass Endometriose chronisch und unheilbar sei, aber die Operation mir deutliche Linderung verschaffen sollte. Erst in diesem Moment verstand ich, dass ich nicht geheilt war.



Info

Triggerwarnung

Ab hier beginnen meine weniger guten Operationserfahrungen, wenn du selbst kurz vor einer Bauchspiegelung stehst, lies diesen Abschnitt vielleicht besser später. Im Abschnitt »Köln – mein Zufluchtsort« beschreibe ich meine vierte Bauchspiegelung und dort mache ich ausschließlich gute Erfahrungen. Aber: Nur weil etwas bei mir so war, heißt das nicht, dass es auch bei dir so sein wird.

Die Operation war ambulant geplant, dies ist bei Endometriose leider üblich. Da bei mir das Ausmaß aber so groß war, sollte ich zwei bis drei Tage in der Klinik bleiben. Daraus wurden zwei Wochen. In den ersten Tagen war ich so schwach, dass ich nicht allein duschen konnte. Schließlich bekam meine Mama eine Sondererlaubnis, um mir beim Aufstehen und Duschen zu helfen. Nach dieser Erfahrung ist mein Tipp: Organisiere schon vor der Laparoskopie Unterstützung, die dir in den Tagen danach hilft – egal, ob in der Klinik oder zu Hause.

Ich bekam eine Krankschreibung für weitere sechs Wochen und sollte mich zu Hause möglichst schonen. So schrecklich die Diagnose war, war ich zugleich dankbar, dass all meine Beschwerden endlich einen Namen bekommen hatten. Trotzdem fühlte ich mich alleingelassen. Es fehlte mir an Informationen, wie ich besser mit dieser Erkrankung leben konnte. Auch mein Frauenarzt konnte mir nicht weiterhelfen.

Ein paar Wochen nach der Operation merkte ich: Es ging mir schlechter als zuvor. Ich war frustriert und suchte nach Antworten. Dabei stieß ich auf spezialisierte Endometriosezentren und fand eines in Dortmund. Dort wurde ich gründlich untersucht und es zeigte sich: Es gibt mehrere

Hinweise auf **Adenomyose**. Rückblickend wurde klar: Die Beschwerden, die nach der Bauchspiegelung nicht besser wurden, könnten dadurch verursacht worden sein. Nach weiteren Beratungen stand fest, dass eine zweite Opera-

Info

Bei Adenomyose wachsen endometrioseähnliche Herde in der Muskelwand der Gebärmutter (Myometrium). Diese Herde unterscheiden sich allerdings von klassischen Endometrioseherden, deshalb gilt Adenomyose heute als eigene Erkrankung. Sie kann allein oder gemeinsam mit Endometriose auftreten, sieht im Ultraschall oft sehr unterschiedlich aus und verteilt sich teils diffus oder punktuell über die Gebärmutterwand.

tion nötig war, da die erste OP zu keiner Besserung geführt hatte. Bis dahin sollte ich das Medikament Visanne einnehmen.

Info

Visanne ist ein Medikament mit dem Wirkstoff Dienogest, einem synthetischen Gestagen (Gelbkörperhormon). Es wird häufig zur Behandlung von Endometriose eingesetzt.

Heute weiß ich, dass man längst nicht mehr so viel operiert wie früher. Die Medizin ist vorsichtiger geworden. Jede Operation kann neue Verwachsungen und Komplikationen verursachen. Statt sofort zu schneiden, setzt man heute häufiger auf eine gut abgestimmte medikamentöse Behandlung und andere Optionen, um die Schmerzen zu lindern. Im Oktober 2020 hatte ich die zweite Bauchspiegelung. Die Operation dauerte weniger als eine Stunde mit einem überraschenden Ergebnis: nichts. Keine neuen Herde, keine Verwachsungen, alles sah unauffällig aus. Und doch war da etwas, das ganz und gar nicht stimmte: mein körperlicher Zustand. Ich war so geschwächt, dass ich zur Beobachtung noch eine Nacht im Krankenhaus bleiben musste. Ich entschied mich, Visanne wieder abzusetzen. Ich hatte das Präparat ohnehin nicht gut vertragen und es auch nur kurz eingenommen. Gerade bei dieser Art von Hormonen braucht es oft mehr Zeit und Geduld, um eine spürbare Wirkung zu erzielen. Bei unserem Kinderwunsch ist die Einnahme eher kontraproduktiv. Also machte ich mich auf die Suche nach anderen Wegen, um meine Schmerzen zu lindern.

Endometriosegewebe in meiner Narbe

Bei meinen eigenen Recherchen bin ich auf die Störfeldtherapie gestoßen. Im Körper können sogenannte Störfelder entstehen, etwa durch Nar-

ben, entzündete Zähne oder chronisch belastetes Gewebe. In meinem Fall ging es vor allem um die Narben sowohl äußerlich als auch im Bauchraum. Ich suchte mir also eine Ärztin, die »Störfelder« behandelt, und merkte schnell, dass mir dieser Ansatz bei den akuten Schmerzen an meinen Narben sehr guttut. Ich hatte endlich das Gefühl, aktiv etwas tun zu können und stellte fest, ich muss selbst handeln, um besser mit Endometriose leben zu können.

Bei dieser Therapie fiel der Ärztin eine Narbe auf, die immer wieder gerötet war, schmerzte und gereizt reagierte. Sie überwies mich an einen Chirurgen, der bei einer Ultraschalluntersuchung erkannte, dass sich in der Narbe fremdes Gewebe befand. Keine Woche später lag ich zum vierten Mal wegen Endometriose auf dem OP-Tisch. Ich hatte Endometrioseherde in meiner Narbe, vermutet wurde, dass sie durch die Bauchspiegelung dorthin gelangt waren. Seit dem Eingriff waren die Probleme an dieser Narbe verschwunden. Aber tief in mir quälten mich weiterhin starke Schmerzen. An Arbeiten war nicht zu denken und das Loch, in das ich fiel, wurde immer tiefer.

Aber bevor ich das Licht am Ende des Tunnels sah, wartete die dritte Bauchspiegelung auf mich. Diese Operation war alles andere als geplant. Aber ab Anfang Januar fiel es mir immer schwerer, Stuhl abzusetzen. Ich musste also wieder in die Notaufnahme und wurde stationär aufgenommen. Ich führe es nicht aus, aber das Ende vom Lied war: Not-OP. Ich hatte neue Endometrioseherde, etliche Verwachsungen im Bereich des Darms und stand kurz vor einem Darmverschluss. Aber zum ersten Mal nach neun Monaten wachte ich auf und war beschwerdefrei. Die starken Schmerzen, die mich in den letzten Monaten begleitet hatten, waren weg.

Köln, mein Zufluchtsort

Ein paar Jahre sind seitdem vergangen und ich wurde zur Expertin für meine Erkrankung. Ich lernte, besser mit der Endometriose zu leben, orientierte mich beruflich neu und spürte jeden Tag ein Stück mehr Lebens-

freude. Aber eines wurde leider klar: Endometriose ist nicht heilbar. Und so kam es, dass ich im Januar 2024 meine vierte Bauchspiegelung hatte, im Krankenhaus Porz am Rhein bei Frau Dr. Hübner, die mir von Katharina Kugelmeier empfohlen wurde, der ich bis heute dafür dankbar bin. Mittlerweile hatte ich mir über die Jahre auf Instagram (@endomood_) eine stabile Endo-Community aufgebaut, die sich gegenseitig unterstützt. Frau Dr. Hübner war die erste Ärztin, die sich wirklich Zeit nahm. Sie sah sich alle meine Berichte an, hörte mir zu, nahm mich ernst. Bereits im Ultraschall sah sie, dass ein Eierstock, der mir zunehmend Probleme bereitete, nicht mehr frei beweglich war. Der Verdacht lag nahe: erneute Verwachsungen, wahrscheinlich wieder tief infiltrierende Endometriose. Gemeinsam beschlossen wir, aufgrund der erneut starken Beschwerden beim Stuhlgang



Info

Ein Stoma ist ein künstlicher Darmausgang. Dabei wird der Darm durch die Bauchdecke nach außen geleitet, damit der Stuhlgang über einen Beutel aufgefangen werden kann. Das kann temporär sein zur Entlastung nach einer Operation oder in seltenen Fällen auch dauerhaft, wenn zum Beispiel größere Darmabschnitte entfernt werden mussten.

und der Bildgebung über den vaginalen Ultraschall erneut zu operieren. Das Vorgespräch verlief einfühlsam und auf Augenhöhe und auch über ein mögliches Stoma wurde ich aufgeklärt, einfach weil das Ausmaß der Endometriose im Bauchraum vorher nicht sicher abschätzbar ist. Aber gerade diese Offenheit und Ehrlichkeit gaben mir das Gefühl: Ich bin in guten Händen. Einen Tag vor der Operation hatte ich eine spezielle Ultraschalluntersuchung des Enddarms. Denn bei Verdacht auf Endometriose im Darm, insbesondere im Enddarm (Rektum), spielt die bildgebende Diagnostik eine zentrale Rolle. Statt eines vaginalen Ultraschalls wurde bei mir ein rektaler Ultraschall durchgeführt. Eine Methode, mit

der man Veränderungen in der Darmwand noch genauer beurteilen kann. Nicht alle Gynäkologen sind darin geschult, solche Darmveränderungen zu erkennen. Dafür braucht es viel Erfahrung und eine spezielle Ausbildung. Enddarm-Endometriose ist eine besonders schmerzhaft Form der Erkrankung. Sie kann unter anderem zu:

- Schmerzen beim Stuhlgang,
- zyklusabhängigen Darmbeschwerden,
- Blut im Stuhl
- und sogar zu Verengungen oder Blockaden im Darm führen.

Mit einem guten rektalen Ultraschall lässt sich frühzeitig erkennen, ob und wie stark der Darm betroffen ist und ob eine Operation notwendig ist. Falls ja, kann man dank der Bildgebung besser planen, wie umfangreich der Eingriff ausfallen muss. Nach der Untersuchung war klar, dass so weit alles gut aussah. Das war eine enorme Erleichterung vor dem geplanten Eingriff. Und ich kann dir sagen, diese Untersuchung ist zwar unangenehm, weil man unglaublich viel pupst, tat mir aber kein Stückchen weh. Einen Tag später stand die Operation in Köln an. Natürlich war ich nervös genau wie bei den vorherigen Eingriffen, aber diesmal war etwas anders: Ich war besser vorbereitet, innerlich stabiler, ruhiger, sicher. Schon auf dem Weg in den OP sagte ich mir immer wieder in Gedanken:

- Ich bin in guten Händen.
- Ich habe eine großartige Ärztin.
- Ich bin sicher.
- Mir wird geholfen.
- Ich habe das Glück, operiert werden zu dürfen.
- Mir wird es danach besser gehen.

Und genau so war es auch. Bei der Operation wurden Endometrioseherde und Verwachsungen gefunden. Man fand sogar ausgeheilte Endometrioseherde, obwohl ich keine Hormone einnehme. Für mich war das ein Zeichen: Alles, was ich täglich für meine Gesundheit tue, zeigt Wirkung. Diese Operation war medizinisch notwendig, aber ich spürte auch, dass mein Körper begann, die Endometriose auf seine Weise Stück für Stück zu »besiegen«. Besonders schön war es, dass diesmal kein Corona zwischen

mir und meinen Partner stand. Er hat direkt im Krankenzimmer auf mich gewartet und war sofort für mich da. Das kann ich dir nur nahelegen: Hol dir deine Liebsten ins Krankenhaus, damit du nicht allein bist. Wir bekamen die ermutigende Nachricht, dass meine Eileiter durchgängig sind und damit weiter eine gute Chance besteht, auf natürlichem Weg schwanger zu werden. Gerade in den Monaten nach einer Endometriose-Operation kommt es nicht selten vor, dass genau das passiert. Deshalb haben wir beschlossen, diese Hoffnung nicht aufzugeben und unserem Wunsch weiterhin Raum zu geben.

Wie war das mit der Familienplanung?

Es ist Oktober 2025 und das Diagnosenrad dreht sich weiter. Leider hat es auf natürlichem Wege bisher nicht mit der Familienplanung funktioniert. Seit Dezember 2024 sind wir in einer Kinderwunschklinik in Behandlung. Nach der ersten IVF wurde bei uns eine Paarsterilität festgestellt. Wir können auf natürlichem Wege nicht schwanger werden. Nun versuchen wir, unserem kleinen Wunder durch eine ICSI näher zu kommen. Dir möchte ich Mut machen: Viele Endometriose-Betroffene werden auf natürlichem Wege schwanger. Nun kennst du meine Reise – ehrlich, schonungslos und ungeschönt. Jetzt ist es an der Zeit, dass du auch die Krankheit selbst besser kennlernst und all die Möglichkeiten, die dir helfen können, in Remission zu leben, wie ich. Selbst wenn es nur Stunden, Wochen oder Monate sind.



Info

Paarsterilität bedeutet, dass Spermien und Eizelle eines Paares nicht miteinander interagieren. Die Diagnose kann in der Regel nur im Rahmen einer IVF gestellt werden, wenn sich zeigt, dass Spermien und Eizelle sich nicht miteinander verbinden und keine Befruchtung stattfindet.

GOOD TO KNOW!

Endometriose ist eine systemische Erkrankung, die nicht nur ein einzelnes Organ, sondern mehrere Organe oder sogar den ganzen Körper betreffen kann. Sie wirkt systemübergreifend. Die Symptome sind vielfältig. In der Endometriose-Community tauchen immer wieder neue auf. Hier sind die häufigsten:

Menstruations- und zyklusbezogene Symptome

Starke Menstruationsblutung (Hypermenorrhö) • Starke Periodenschmerzen (Dysmenorrhö) • Wehenartige Unterleibsschmerzen • Schmerzen beim Eisprung • Zyklisches Bluten aus Darm oder Blase • Vaginismus • Zyklische Blasenkrämpfe • Zwischenblutungen • Schmerzen in den Brüsten • Zyklische Migräne

Fruchtbarkeit

Unfruchtbarkeit/eingeschränkte Fruchtbarkeit • Einnistungsstörungen (häufig bei Endometriose)

Nerven & Psyche

Fatigue (chronische Erschöpfung) • Depressionen • Schlafstörungen • Schwindelgefühle • Erhöhtes Stressempfinden • Angstgefühle/Panikattacken • Soziale Isolation (durch Schmerzen) • Konzentrationsstörungen (Ergänzung – häufig bei Fatigue vorhanden)

Verdauungstrakt & Magen-Darm-Symptome

Extremer, schmerzhafter Blähbauch («Endobelly») • Reizdarmähnliche Beschwerden • Durchfall • Verstopfung • Übelkeit • Nahrungsmittelunverträglichkeiten • Allergien (häufig im Zusammenhang mit Unverträglichkeiten beobachtet)

Schmerzsymptomatik (allgemein und organspezifisch)


Bauchschmerzen • Rückenschmerzen • Beinschmerzen • Asthma • Schulterschmerzen (z. B. bei Zwerchfell-Endometriose) • Atemnot (z.B. bei Endometriose am Thorax) • Bluthusten (z.B. bei Endometriose am Thorax) • Nervenschmerzen • Gefäßkompressionssyndrome • Blutgerinnsel • Kopfschmerzen • Schmerzen beim oder nach dem Geschlechtsverkehr (Dyspareunie) • Schmerzen beim Stuhlgang • Schmerzen beim Urinieren • Schmerzen vorm/ beim/nach dem Pupsen

Kreislauf & Stoffwechsel

Frieren • Erhöhter Herzschlag • Nährstoffmangel (z. B. Eisenmangel durch Blutverluste) • Hormonelle Dysbalancen (Ergänzung) • Schwächegefühl (Ergänzung) • Haarausfall • Verwirrungsgefühle • Hitzewallungen • Geschwächtes Immunsystem • Infektanfälligkeit • Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Endo-
metriose
Alltags-
helfer





Hier sind sie, meine persönlichen
Alltagshelfer bei Endometriose! Ein
Heilmittel habe ich nicht für dich, aber
dafür jede Menge Möglichkeiten,
Methoden und Anwendungen, die dir den
Alltag ein kleines Stück angenehmer
machen können.

Kälte- anwendungen

Kälte wirkt analgetisch. Das bedeutet, sie kann die Schmerzrezeptoren hemmen und damit das Schmerzempfinden kurzfristig senken. Kalte Reize können helfen, das Nervensystem neu zu regulieren und eine gewisse »Schmerzresistenz« aufzubauen. Also, ab sofort jede Dusche mit einer »Cool Shower« beenden, für einen besseren Alltag mit Endometriose!

Wann Kälte hilft

In den vielen Jahren voller Schmerzen gab es eine Phase, in der Wärme am Unterleib alles schlimmer statt besser gemacht hat. Es kann mehrere Gründe geben, warum Wärme deine Schmerzen verschlimmert, zum Beispiel: Endometriose geht häufig mit entzündlichen Prozessen im Gewebe einher. Zwar kann Wärme die Muskulatur entspannen, doch sie regt auch die Durchblutung an und genau das kann in entzündetem Gewebe zu mehr Druck, Schwellungen und damit verstärkten Schmerzen führen.

Liegen Endometrioseherde in der Nähe von Nerven, etwa im Becken, im unteren Bauchraum oder an der Wirbelsäule, kann Wärme zusätzlich reizen oder sensibilisieren. Das führt bei manchen Betroffenen zu einem brennenden oder stechenden Schmerzgefühl, wenn sie Wärme anwenden.

Wir wissen, dass Endometriose zu Verwachsungen zwischen Organen führen kann. Wenn sich die Spannung im Gewebe verändert, kann das Zug oder Druck auf die betroffenen Verwachsungen ausüben, was wiederum Schmerzen verursacht. Hinzu kommt, dass viele Betroffene im Laufe der Zeit eine erhöhte Schmerzwahrnehmung entwickeln. Das bedeutet, dass das Nervensystem auf Reize wie Wärme überempfindlich reagiert, und selbst eine harmlose Wärmflasche kann sich dann schmerzhaft anfühlen.

Ich brauchte also eine Alternative und habe instinktiv eine Kaltkomresse aus dem Kühlschrank geholt und sie auf meinen Unterleib gelegt. Was dann passierte, hat mich bis heute überrascht: Die Schmerzen wurden weniger. Seitdem greife ich regelmäßig zum Kühlpad, besonders bei einem aufgeblähten Endobelly (siehe S. 81). Die Kälte lindert meine Beschwerden ganz anders, als ich es erwartet hätte.

Kaltkompressen

Eine Kaltkompressen ist ein medizinisches Hilfsmittel zur schnellen Linderung von Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen. Du bekommst sie in der Apotheke oder online in den verschiedensten Größen und Formen. Die Kompressen kannst du dann in deinem Kühlschranks lagern, so sind sie griffbereit und vor allem kühl, wenn du sie benötigst.

Hinweis: Auch bei Kälte kann es zu Hautschäden kommen. Kalte Kühlkompressen oder Gelpacks solltest du niemals direkt auf deine Haut legen, um Erfrierungen oder Kälteverbrennungen zu vermeiden. Am besten legst du immer ein dünnes Tuch zwischen Haut und Kaltkompressen. Ich würde nicht länger als 15 bis 20 Minuten kühlen. Achte während der Anwendung auf Hautveränderungen wie Rötungen, Blasen oder Taubheitsgefühle und beende das Kühlen sofort, wenn Beschwerden auftreten. Überprüfe das Kühlpad regelmäßig: Zeigt es Risse oder tritt Flüssigkeit aus, solltest du es sofort entsorgen.

Anwendung

Du kannst die Kaltkompressen einfach aus dem Kühlschranks nehmen und auf deinen Unterleib legen.

Geheimtipp: Sofort-Kältekompressen

Dir tut Kälte genauso gut wie mir? Dann pack sie in deine Handtasche! Mit Sofort-Kältekompressen hast du in wenigen Sekunden nach der Aktivierung ein kühles Kühlpad. Du kannst sie also, egal, wo du bist, verwenden und auf deinen Unterleib legen. Die Pads passen hervorragend in den Kaiserschlüpfer »Warme Tage Slip« (siehe S. 98). Dazu die Kühlkompressen einfach in der Mitte zusammendrücken und danach gut schütteln. Die Kompressen entfaltet innerhalb weniger Sekunden ihre kühlende Wirkung.

Ran an den Bauch!

Zeit, sich bewusst dem Bauch zu widmen! Ich weiß, Berührungen können gerade bei Schmerzen sehr schwer auszuhalten sein. Aber durch das gezielte Arbeiten am Unterleib kannst du dein Körpergefühl stärken und Symptome aktiv beeinflussen und vielleicht sogar verbessern oder lindern. **Wichtig:** Wenn du vor Kurzem eine Bauchspiegelung hattest, wende die Tipps bitte erst an, wenn deine Narben vollständig verheilt sind.

Ätherische Öle

Da ich mich intensiv mit ätherischen Ölen beschäftigt habe, möchte ich dir hier einige meiner persönlichen Empfehlungen ans Herz legen. Ätherische Öle können eine wertvolle Ergänzung der Selbstfürsorge sein – besonders bei Beschwerden im Unterleib, etwa bei Menstruationsschmerzen oder Endometriose. Für mich spielen sie bis heute eine wichtige Rolle, um mein Wohlbefinden im Alltag zu unterstützen.

Wichtig ist jedoch ein verantwortungsvoller Umgang mit diesen hochkonzentrierten Pflanzenstoffen. Ätherische Öle sollten niemals unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden, da sie Hautreizungen oder allergische Reaktionen auslösen können. Verwende sie deshalb immer in Kombination mit einem hochwertigen Trägeröl, zum Beispiel Mandelöl, Jojobaöl oder Kokosöl. Bevor du ein neues ätherisches Öl anwendest, empfehle ich, es zunächst an einer kleinen Hautstelle – etwa in der Armbeuge – zu testen, um die individuelle Verträglichkeit zu prüfen.

Jedem ätherischen Öl werden bestimmte Eigenschaften und Wirkungen zugeschrieben, meist auf Basis traditioneller Anwendung und aromatherapeutischer Erfahrung. Die entsprechenden Hinweise habe ich dir direkt unter dem Namen der jeweiligen Pflanze notiert, sodass du gezielt nach dem suchen kannst, was du gerade brauchst.

Wenn bei dir Hormonstörungen vorliegen, solltest du bestimmte ätherische Öle – etwa Muskatellersalbei – nur nach Rücksprache mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer erfahrenen Aromatherapeutin verwenden. Diese Öle können hormonell wirksam sein und sollten in solchen Fällen mit besonderer Vorsicht eingesetzt werden.

Bitte beachte: Die genannten Wirkungen ersetzen keine medizinische Beratung oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an deinen Arzt.

Anwendung

- Mischung herstellen: 2 bis 3 Tropfen ätherisches Öl auf 1 EL Trägeröl.
- Öl in den Händen anwärmen.
- In sanften, kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn um den Unterbauch massieren.
- Danach mit einem warmen Körnerkissen/Wärmflasche nachruhen.

Geheimtipp: Ätherische Öle wirken nicht nur über die Haut – schon ihr Duft kann über das limbische System direkt unsere Stimmung, Emotionen und sogar den Hormonhaushalt beeinflussen. Manchmal reicht ein tiefer Atemzug, um sich entspannter, klarer oder innerlich getragen zu fühlen.

Diese kleine Aromapause dauert nur eine Minute, kann aber in stressigen Momenten, bei Stimmungsschwankungen oder einfach zwischendurch viel bewirken und helfen, wieder bei dir anzukommen. Besonders Zitrusöle empfinde ich bei Schmerzen als sehr wirksam. Ihr Duft kann mich sofort an meine Lieblingsurlaubsorte auf Mallorca oder Bali versetzen und auch auf diese Weise zur Linderung beitragen. Vor allem Zitrone ist ein Duft, der an dunklen Tagen besonders guttun kann.

Gib 1 bis 2 Tropfen eines reinen ätherischen Öls in deine Handfläche. Verreibe es sanft zwischen den Händen und forme dann ein kleines Tipi, also eine Höhle, vor deinem Gesicht. Schließe die Augen und atme tief ein. Wiederhole das bewusst für 3 bis 5 Atemzüge und spüre, wie sich Körper und Geist verändern.

Lenas Top 10 ätherische Öle



1

Lavendel

Wirkung: Entspannend, krampflösend, beruhigend

Besonders hilfreich bei: Schmerzen, innerer Unruhe, Schlafproblemen

2

Muskatellersalbei (Clary Sage)

Wirkung: Hormonregulierend, krampflösend

Besonders hilfreich bei: Menstruationsschmerzen, PMS, Stimmungsschwankungen

3

Römische Kamille

Wirkung: Stark krampflösend und entzündungshemmend

Besonders hilfreich bei: Unterleibskrämpfen, Blähungen

4

Zengest

Wirkung: Gut für dein Verdauungssystem

Besonders hilfreich bei: Menstruationskrämpfen, Verstopfung, Durchfall, Blähbauch, Endobelly

5

Ylang-Ylang

Wirkung: Entspannend, stimmungsaufhellend, leicht aphrodisierend

Besonders hilfreich bei: Menstruationskrämpfen, PMS, stressbedingten Schmerzen

6

Majoran

Wirkung: Stark krampflösend, entspannend, schmerzlindernd

Besonders hilfreich bei: Menstruationskrämpfen, Muskelverspannungen, stressbedingten Schmerzen

7

Fenchel

Wirkung: Krampflösend, verdauungsfördernd, hormonell ausgleichend

Besonders hilfreich bei: Blähungen, Endobelly, Menstruationsbeschwerden, Völlegefühl

8

Weihrauch

Wirkung: Entzündungshemmend, beruhigend, zentrierend

Besonders hilfreich bei: chronischen Entzündungen (zum Beispiel bei Endometriose), emotionalem Stress, Schmerzen

9

Zitronenmelisse

Wirkung: Beruhigend, hormonregulierend, antiviral

Besonders hilfreich bei: PMS, hormonbedingter Nervosität, innerer Unruhe

10

Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)

Wirkung: Hormonausgleichend, stimmungsaufhellend, entzündungshemmend

Besonders hilfreich bei: PMS, Stimmungsschwankungen, Zyklusunregelmäßigkeiten

Helfende Hände

Ich bin unglaublich dankbar für all die »helfenden Hände«, die mir in den letzten Jahren den Alltag mit Endometriose leichter gemacht haben. Hier findest du meine besten Tipps und Empfehlungen.

Maya-Abdominal-Massage

Maya-Abdominal-Massage ist eine sanfte manuelle Therapie, die ursprünglich aus der traditionellen Heilkunst der Maya stammt. Sie konzentriert sich auf den Bauchraum, insbesondere auf die Organe im Becken und Bauch. Bei Endometriose und unerfülltem Kinderwunsch kann die Maya-Abdominal Massage helfen, indem sie:

- die Durchblutung im Beckenbereich verbessert,
- Verklebungen und Spannungen im Gewebe sanft löst,
- den Lymphfluss anregt, um Entzündungen und Schwellungen zu reduzieren,
- die Lage der Gebärmutter unterstützt, falls sie verschoben ist,
- durch Entspannung und bessere Organfunktion Menstruationsbeschwerden lindert.

Wichtig: Bei akuten Endometrioseschüben, Entzündungen, Verwachsungen oder nach Operationen sollte die Massage nicht durchgeführt werden.

Lenas Packliste: Die Rehatasche



Hygiene & Körperpflege

Waschtasche (größer als Reisegröße) • Zahnbürste & Zahnpasta • Duschgel • Shampoo • Trockenshampoo • Deo • Gesichtscreme • Bodylotion • Rasierer • Nagelschere • Pinzette • Feuchttücher • Taschentücher • Binden • Slipenlagen, ggf. Menstruationstasse • Bürste/Kamm • Haargummis • Spangen • Mund-Nasen-Masken • Waschhandschuhe • Handtücher • Waschbeutel (für schmutzige Wäsche) • Waschmittel (am besten in Reisegröße oder Tabs)

Wohnen & Wohlfühlen

Schlafsachen • bequeme Kleidung • Hausschuhe • Badeschuhe • Sportschuhe, ggf. Wanderschuhe • Bettwäsche • eigenes Kissen • kleine Decke • Kuschelsocken • Schal, ggf. Wärmekleidung • Bilder von deinen Liebsten • Kuscheltier • Glücksbringer • Wasserkocher (wenn erlaubt) • Thermobecher/-kanne • Trinkflasche • Snacks • Tee • Kaffee • Schokolade • Kleingeld (zum Beispiel 50 Cent für Waschmaschine/Trockner)

Freizeit & Beschäftigung

Bücher • Zeitschriften • Gesellschaftsspiele • Kartenspiele • Schreibsachen (Tagebuch, Notizbuch, Stifte) • Kopfhörer • Powerbank • Ladegeräte • Ohropax/Schlafmaske • Tablet/E-Reader (falls gewünscht) • Musik oder Podcasts vorab herunterladen

Sport & Therapie

Sportklamotten • Sportschuhe • Badeanzug/Bikini & Badekappe (falls Anwendungen im Wasser stattfinden) • Sportbeutel/kleine Tasche für Anwendungen • ggf. Yogamatte oder Theraband (wenn du selbst aktiv bleiben möchtest)

Gesundheit

Alle täglichen Medikamente (ausreichend für den Aufenthalt) • Medikamentenplan/Einnahmeliste • Wärmflasche • Heizkissen (evtl. mit USB) • Erste-Hilfe-Set (Pflaster, Wundsalbe, Schmerzmittel etc.) • ggf. Nahrungsergänzungsmittel • Allergiepass/Notfallausweis (falls notwendig)

MeinTipp

Pack dir die Tasche schon ein paar Tage vorher, damit du in Ruhe überprüfen kannst, ob alles dabei ist.

RehaAntrag in 5 Schritten

1

Arztgespräch

Besprich deine Beschwerden und ob eine Reha medizinisch sinnvoll ist.

Lass dir einen ärztlichen Befundbericht (Formular G060) ausstellen.

2

Formulare besorgen

Online bei der Deutschen Rentenversicherung (DRV) oder in der Arztpraxis.

Wichtig: Formulare G010 (Antrag) und G060 (Befund).

Lenas Geheimitipp: Füge deinem Antrag ein ausführliches persönliches Schreiben bei. Darin kannst du deine Beschwerden, Einschränkungen im Alltag oder Beruf und deine Ziele für die Reha schildern. Das kann die Genehmigung deutlich erleichtern und deine Chancen auf eine passende Klinik erhöhen.

3

Rehaklinik angeben (optional)

Du darfst eine Wunschklinik nennen; begründe sie ausführlich (zum Beispiel Spezialisierung auf Endometriose).

4

Antrag abschicken

An die DRV oder, wenn du nicht arbeitest, an die gesetzliche Krankenkasse.

5

Bescheid abwarten

Bei Ablehnung Widerspruch einlegen.

Sportlich dabei

Empfehlenswerte Sportarten bei Endometriose: Yoga (besonders Yin- oder Hormon-Yoga), Pilates, Aquafitness, Spazierengehen oder Nordic Walking, Faszientraining, Qigong oder Tai Chi, Radfahren (in Maßen) ... Schau einfach, was dir guttut, und probiere dich aus! Erfinde dich neu und gib Sport wieder eine Chance für deine Gesundheit und Beweglichkeit!

Smart Hula Hoop

So nah am Bauch, meiner empfindlichsten Zone, und trotzdem liebe ich es! Ich kann das Training ganz bequem zu Hause machen und muss ehrlich sagen, dass ich durch das Hula-Hoop-Training viel mehr Bewusstsein und ein besseres Gefühl für meinen Bauch bekommen habe. Der Reifen sitzt fest an meiner Hüfte, während ich ein Gewicht an einem Band um mich herumschwinge. Nach nur 30 Minuten komme ich richtig ins Schwitzen! Vielleicht auch eine Alternative für dich!

Wichtig: Taste dich langsam in 5-Minuten-Schritten an das Hüllern heran. Einige Reifen haben integrierte Noppen, die zu Beginn blaue Flecken verursachen können. Achte deshalb gut auf dein Schmerzempfinden und gehe behutsam vor.



Endofreundliche Ernährung

Ich bin immer die »Extrawurst« am Weihnachtstisch – und auch sonst. Aber mittlerweile stört es keinen mehr und besonders mein Papa Bernhard kocht liebend gerne endofreundlich für mich. Seine Wokpfanne ist eines meiner Lieblingsgerichte.

Gesund essen

Gesund essen – das sagt sich so leicht, wenn man viele Lebensmittel nicht verträgt. Am Ende weiß man gar nicht mehr, was man noch essen »darf«. So sollte es nicht sein! Ein Ernährungstagebuch kann dabei helfen zu erkennen, welche Lebensmittel deine Symptome auslösen oder verstärken. So findest du nach und nach heraus, was du gut verträgst – und was du besser vermeiden solltest. Zudem gibt es klare Empfehlungen für Endometriosebetroffene, die auch dir helfen können. Spoiler: Der Schlüssel sind regionale, saisonale und unverarbeitete Lebensmittel.

Triggerwarnung: Essstörung/Gewichtsverlust

Vor meiner ersten Operation hatte ich so starke Schmerzen, dass ich einfach nichts mehr essen konnte. An vielen Tagen war meine erste Mahlzeit das gemeinsame Abendessen mit meinem Mann. Aus diesem Zustand entwickelte sich eine gefährliche Essstörung. An dieser Stelle und aus ganzem Herzen: Wenn du selbst unter einer Essstörung leidest, bitte hol dir so schnell wie möglich professionelle Hilfe! Bei mir hat es fünf Jahre gedauert, um mich zu erholen. Heute nehme ich wieder regelmäßig Mahlzeiten zu mir und habe ein gesundes Gewicht. Und um Beschwerden zu lindern, hilft mir eine endofreundliche Ernährung, die ich dir auf den nächsten Seiten zeige.

Das sagt Dr. Kirsten Hübner

Eine vielseitige pflanzenbetonte Kost mit viel frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln (Gemüse, Hülsenfrüchte, Saaten, Nüsse, hochwertiges Olivenöl) kann helfen, Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Das Konzept »EPI-Food« kann hier Orientierung bei der Lebensmittelauswahl bieten, es beinhaltet unter anderem die Reduktion von Weizen, Zucker sowie Kuhmilch und ist darauf ausgerichtet, Entzündungen zu reduzieren. Allerdings sollte dies mit Freude und ohne Zwang erreicht werden, auch Cheatdays gehören dazu, bei denen Süßes oder Fast Food gegessen werden darf. Bei veganer oder vegetarischer Ernährung ist die zusätzliche Einnahme von Vitamin B12 im Wechsel mit Vitamin-B-Komplex wichtig.

JyllsTop 10 Lebensmittel



Frisch gepresster Zitronensaft

Reich an Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen: Wirkt antioxidativ und unterstützt das Immunsystem.

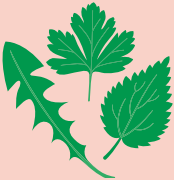
Frisch gepresster Selleriesaft

Enthält natürliche Pflanzenstoffe und Antioxidantien, die entzündliche Prozesse im Körper lindern können.



Wilde Bio-Heidelbeeren

Reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, reduzieren Entzündungen und schützen Zellen vor oxidativem Stress.



Wildpflanzen/Wildkräuter

Zum Beispiel Brennnessel, Löwenzahn oder Koriander enthalten viele Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe mit entzündungshemmender Wirkung.

Süßkartoffeln

Enthalten Beta-Carotin und Ballaststoffe, die antioxidativ wirken und Entzündungen reduzieren können.

Lenas
Tipp

Ingwer wirkt entzündungshemmend. Da ich weiß, wie viel Stress eine chronische Erkrankung mit sich bringt, empfehle ich dir die Ingwer-Shots von Hansegrün. Sie sind in unter 10 Sekunden zubereitet und direkt trinkfertig.



Möhren

Möhren unterstützen die Entgiftung von Östrogen im Körper, indem ihre Ballaststoffe und Pflanzenstoffe überschüssiges Östrogen binden und die Ausscheidung fördern.

Nüsse und Samen

Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen und Flohsamen liefern gesunde Fette, Mineralstoffe und natürliche Pflanzenstoffe.

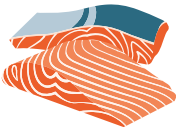


Avocado

Gesunde Fette und Antioxidantien reduzieren Entzündungen und fördern die hormonelle Balance.

Ingwer, Knoblauch und Kurkuma

Blockieren gezielt entzündungsfördernde Botenstoffe.



Fettreicher Fisch (Bio-Qualität und Wildfang)

Wildlachs, Makrele oder Sardinen liefern Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen im Körper direkt hemmen.

JYLLs Hormonfreundlicher Möhrensalat

Für 2 Personen

2–3 mittelgroße Bio-Möhren
1–2 TL Rohhonig
1–2 EL natives Olivenöl extra
frisch gepresster Saft von ½ Bio-Zitrone
frisch gepresster Saft von ½ Bio-Orange
1 Prise Himalayasalz
(nach Belieben)

Für das Topping (nach Belieben)

1 Handvoll Obst(z. B. Apfelwürfel, Granatapfelkerne, goldene Kiwi oder Himbeeren)
Nüsse oder Samen (z. B. Walnüsse, Cashewkerne, Hanfsamen oder Kürbiskerne)

Dieser Möhrensalat unterstützt durch seine Ballaststoffe die Bindung und Ausscheidung von überschüssigem Östrogen. Ein kleiner, leckerer Helfer für mehr Balance.

1. Die Möhren waschen, schälen und fein raspeln.
2. Für das Dressing Zitronen- und Orangensaft mit Honig und Olivenöl verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Die geraspelten Möhren in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.
4. Nach Belieben mit Obst und/oder Nüssen und Samen toppen und genießen.







LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

PS: Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



FÜR DIE UMWELT

Dieses Buch wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt. Aus Liebe zur Natur verwenden wir leichtes Papier.



WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als Erste, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei!



www.gu.de/gu-community



© Jessica Kasper

WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Das ist das eine Buch, das alle Betroffenen brauchen: So viel Klarheit und so viele Tipps, die wirklich helfen, findest du sonst nirgends.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung